

Deuil et joie- Faire le deuil d'un enfant tout en fêtant la naissance d'un ou plusieurs enfants multiples.

Cas rare d'une naissance multiple



Malgré les meilleurs efforts de tous, des parents peuvent parfois perdre un de leurs bébés ou plus. Si c'est votre cas, nous avons préparé ce qui suit à votre intention pour vous guider pendant cette période difficile et vous offrir des idées pour vous aider à faire face aux réactions des autres qui vous entourent. Ces suggestions pourraient vous apporter du réconfort.

La perte en cas d'enfants multiples se passe à trois niveaux : 1) la perte de votre précieux bébé (ou bébés); 2) la perte d'une expérience de parent inégalable et 3) pour votre enfant survivant, la perte d'un frère ou d'une sœur très spécial(e).

Les émotions subies sont variables et peuvent parfois vous sembler dépourvues de tout sens. Vous pouvez vous demander : « Est-ce que j'ai eu une préférence pour l'un des enfants? » « Aurais-je voulu n'avoir qu'un seul enfant? » « Est-ce que c'est de ma faute? » Parler avec une personne sympathisante ou à un conseiller professionnel pourrait vous être d'un grand secours.

Lorsqu'on connaît à la fois une grande joie et une grande peine, on peut éprouver des conflits considérables au fond de soi-même. Vous pouvez avoir envie de repousser toute pensée du bébé décédé loin de vous et de vous concentrer sur le ou les bébés survivants et sur leur bien-être. Ou encore, vous pouvez ressentir une culpabilité pour avoir manqué de vous concentrer sur vos enfants vivants. C'est normal. Vous devez faire ce qui fonctionne pour vous. Il se peut que vous n'avez pas vos bébés ensemble pendant longtemps, alors le lien qui sera bon pour vous sera parfaitement sensé. Soyez indulgents envers vous-mêmes.

Vous devrez peut-être faire face à des commentaires indéliçats d'autres membres de la famille ou d'amis, tels que : "Vous n'auriez quand même pas pu vous occuper de triplés. » « Au moins il vous reste un bébé. » « Vous avez deux bébés qui ont besoin de vous : mettez-vous à la tâche! » Les enfants ne sont pas interchangeables. Chaque enfant a sa valeur et le fait qu'il y a un survivant ne signifie pas qu'il faut effacer le chagrin de votre perte. Prenez le temps qu'il faut. C'est très difficile d'avancer si on n'a pas pu faire son deuil. N'hésitez pas à

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

SOUTIEN EDUCATION RECHERCHE DEFENSE DES INTERESTS

BN# 895390110 RR0001

rappeler aux autres que vous avez perdu un bébé, et que vous avez le droit le plus stricte de vivre votre chagrin de la manière et le temps qu'il faut pour vous et votre famille.

Personnes-ressources de soutien

Le réseau de soutien lors d'une perte assuré par Naissances multiples Canada.

Cela ne coûte rien de vous joindre au réseau de soutien de NMC. Pas besoin d'être membre de NMC. Il suffit d'envoyer un courriel au site suivant : loss@multiplebirthscanada.org

Téléphone sans frais au Canada : 1-866-228-8824

Lynda P. Haddon www.jumelle.ca

Centre for Loss in Multiple Birth (CLIMB)

www.climb-support.org

Courriel : climb@climb-support.org

Vérifiez le site Web de The Compassionate Friends of Canada, Inc. pour trouver un groupe près de chez vous

www.tcfcanda.net

Bereaved Families of Ontario www.bereavedfamilies.net

Bien gérer les émotions de douleur et de joie

Nous aimerions vous présenter des idées sur le fait de composer à la fois avec votre peine, votre sentiment de culpabilité et votre joie.

Si vous avez des questions, posez-les à votre médecin et reposez-les jusqu'à ce que vous ayez des réponses que vous comprenez. Préparez-vous tout de même pour la possibilité que certaines questions restent sans réponse.

En tant que parents, essayez de réserver du temps à passer ensemble pour partager votre peine et vos rêves perdus. Préparez-vous pour des revers – c'est normal. Vous n'êtes pas les mêmes personnes qu'avant de connaître cette perte et vous devez vivre dans une nouvelle réalité. La perte d'un enfant ou plus d'un enfant restera en vous toute votre vie entière. Le meilleur conseil est d'apprendre à inclure votre

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

SOUTIEN EDUCATION RECHERCHE DEFENSE DES INTERESTS

BN# 895390110 RR0001

peine dans votre vie quotidienne pour vous permettre de continuer à vivre. Il se peut que chaque parent assimile sa peine d'une manière différente.

Sachez que vous aurez probablement des émotions qui surgissent sans raison apparente. Essayez de ne pas les repousser. C'est seulement en les assumant que vous finirez par trouver une mesure de paix.

N'oubliez pas d'inclure les grands-parents dans votre deuil. Eux aussi peuvent avoir de la peine à fêter une naissance alors qu'ils pleurent en même temps la perte d'un petit-enfant ou plus. Vous pourriez trouver un soutien précieux entre vous tous. En plus de la perte d'un ou plus d'un petits-enfant, n'oubliez pas qu'ils peuvent aussi souffrir parce qu'ils n'ont pas été capables d'offrir à vous et à votre partenaire une protection contre une peine si affreuse.

Ne gardez pas vos sentiments enfermés au fond de vous. Parler à une personne compatissante chaque fois que vous en ressentez le besoin. Faites partie d'un groupe local de soutien aux personnes endeuillées. Cherchez des parents en ligne qui ont connu un drame semblable. Un tel soutien peut être important à la fois pour les parents et les grands-parents.

Si vous avez des enfants plus âgés, n'oubliez pas qu'eux aussi doivent faire leur deuil. Pensez à leur demander de faire un dessin ou d'écrire un mot pour les aider à y faire face. En les incluant au lieu de les tenir à l'abri, on leur permettra de partager leurs sentiments et comprendre pourquoi les gens qui les entourent sont tristes. Ils pourront peut-être vous aider à vivre la joie qui vient avec la naissance du ou des bébés survivants car ils voudront aimer et jouer avec leur(s) nouveau(x) frère(s) ou sœur(s) comme tout autre grand frère ou sœur. Ils auront sans doute beaucoup de questions, souvent répétées, dans leur tentative de comprendre.

Surtout évitez de rester seul(e)s avec votre peine. Il y a beaucoup de personnes compatissantes qui sont là pour vous soutenir.

Plus tard, il se peut que vous vous demandiez comment parler à vos enfants survivants au sujet du décès de leur frère ou sœur. NMC possède des ressources pour aider. Quand vous serez prêts, nous serons là.

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

SOUTIEN EDUCATION RECHERCHE DEFENSE DES INTERESTS

BN# 895390110 RR0001

Publications sur la perte offertes par Naissances multiples Canada

Naissances multiples Canada ont plusieurs feuilles d'information disponibles sur la perte. Vous pouvez les télécharger gratuitement sur le site www.multiplebirths.ca

Idées commémoratives

Chaque famille se souviendra et vivra cette peine à sa propre manière. Nous vous offrons des suggestions ou idées confiées par d'autres familles qui ont eu la même expérience.

Si cette trousse vous est parvenue assez rapidement, il y a certaines choses que vous pouvez faire.

Si possible, prenez des photos de vos bébés ensemble et séparément. Il se peut que vous désiriez prendre des photos de famille comprenant d'autres enfants possibles.

Demandez à obtenir les empreintes de mains ou de pieds, et peut-être une mèche de cheveux.

Habillez et baignez votre bébé ou vos bébés et passez du temps avec eux, même en passant la nuit.

Une des familles, dont les bébés étaient tous nés le même jour, n'a pas voulu diminuer la fête de leur survivant et ont choisi un autre jour pour commémorer leur bébé décédé.

Une famille à triplets possède un bloc alphabétique en bois qu'ils incluent dans chaque photo de famille pour rappeler le bébé perdu.

Un autre couple fait chaque année le don d'une layette à l'hôpital le jour du décès de leur fils.

D'autres familles font des dons, en argent ou en heures de bénévolat, à une organisation significative au nom de leur bébé décédé. Plus tard, ils encouragent les survivants à participer aux dons.

Écrit par: Lynda Haddon and Heather McAuley, Naissances multiples Canada

© Copyright Multiple Births
Canada 2020

Le contenu de cette publication peut être reproduit ou utilisé à des fins d'enseignement, de reportage, de commentaire ou d'information. Et à des fins de recherche uniquement dans le cadre d'une utilisation équitable de la doctrine du droit d'auteur.



www.multiplebirths.ca



1-866-228-8824



@multiple_births



MultipleBirthsCanada



@multiplebirthscanada

Tout le matériel fourni par Naissances multiples Canada est à titre d'information seulement et ne donne pas de conseils médicaux. Naissances multiples Canada / Multiple Births Canada est un organisme de bienfaisance enregistré.

SOUTIEN EDUCATION RECHERCHE DEFENSE DES INTERESTS

BN# 895390110 RR0001