

Le retour au travail après une perte périnatale

par Isabelle Dodier

LE DÉCES D'UN BÉBÉ est une expérience traumatisante et déroutante pour un couple. En effet, que la grossesse soit à terme ou à son tout début, la tristesse engendrée n'est pas quantifiable. Le couple doit faire le deuil non seulement d'un bébé, mais aussi de projets d'avenir.

Les conséquences psychologiques d'un deuil sont vastes. Les émotions dépressives telles que le sentiment d'impuissance, la sensation d'un vide immense, la perte d'énergie, la dévalorisation, le sentiment de rejet, la culpabilité et le manque d'intérêt pour les activités en sont autant de manifestations. Selon De Frain¹, beaucoup de parents – 28% des mères et 17% des pères – vont même jusqu'à songer au suicide, et il n'est pas rare que des tentatives soient faites. Il est souhaitable de demander directement aux parents s'ils ont des idées suicidaires. Ils ne seront pas outrés par une telle question, mais bien soulagés qu'enfin quelqu'un ouvre la porte de leur souffrance.

Il y a une différence notable entre la façon dont les hommes et les femmes vivent leur deuil. Les hommes ont plutôt tendance à vivre leurs émotions dans l'action. Dans la société actuelle, l'homme se doit d'être fort pour soutenir sa conjointe. Il peut prendre un certain recul, même face à sa compagne et à son propre deuil. Il se sent isolé, car l'entourage s'informe souvent plus de la mère. Il peut avoir de la difficulté à retourner au travail. Ses priorités changent, et il peut se sentir coupable et même avoir peur de laisser sa conjointe seule à la maison. Sa concentration peut être diminuée, de même

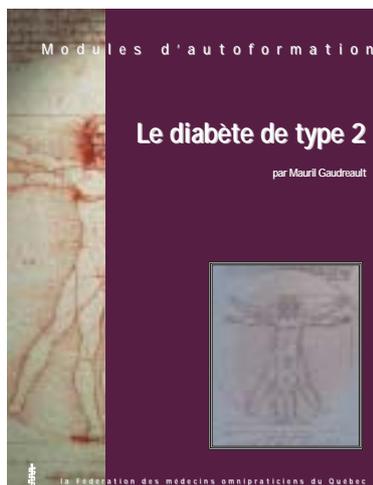
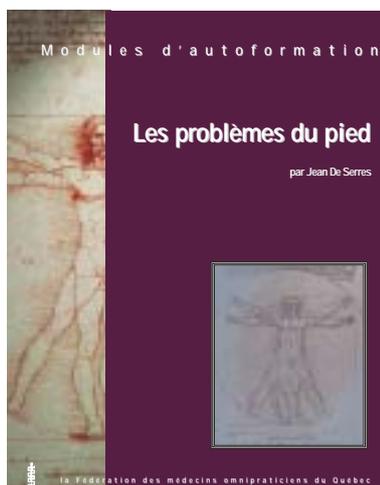
que ses performances au travail. Il peut se sentir dévalorisé et perdre son estime de soi. L'homme pourra plus facilement passer sa colère et sa peine dans le sport ou les travaux manuels, en s'occupant du mieux qu'il peut. Il a plus de difficulté à exprimer ses sentiments et croit que le fait de parler du bébé ravive inutilement la peine de sa femme. Il tente donc par tous les moyens de se changer les idées et de changer celles de sa femme. Cela crée des frictions au sein du couple, car la femme croit souvent que s'il ne pleure pas comme elle, c'est qu'il n'était pas attaché au bébé. Chacun des membres du couple doit comprendre et respecter la façon dont l'autre vit son deuil.

La femme vivra un deuil tout à fait différent. Elle a besoin d'être entourée, de pleurer et de raconter encore et encore son histoire. Elle a plus tendance à vouloir se replier sur elle-même pour un certain temps. Elle a peur de rester seule sans son conjoint. Elle vit sa tristesse et sa souffrance intensément. Elle se remémore sans cesse les événements passés et exprime plus facilement sa peine. Elle se sent souvent coupable de ce qui est arrivé et a besoin d'être entourée de gens à qui elle voue une totale confiance. Il lui est extrêmement difficile de retourner au travail dans les semaines qui suivent la perte, car cette seule pensée constitue pour elle un élément stressant. Souvent, d'ailleurs, elle avait pris un congé préventif. Elle doit affronter le regard des autres, rencontrer les collègues de tra-

vail et donner des explications sur ce qui s'est passé. Elle se sent encore plus coupable de ce qui est arrivé au bébé. Elle doit réprimer ses émotions et essayer d'être performante. Elle est distraite et n'a souvent plus d'intérêt au travail. Elle a besoin de temps. Elle doit d'abord s'occuper de sa peine et vivre son deuil de manière saine et équilibrée. Si elle a besoin de temps avant de retourner travailler, c'est son droit. En effet, la maman doit être informée qu'elle a droit à un congé de maladie de une à plusieurs semaines après une fausse couche et qu'elle a droit à son congé de maternité après 20 semaines de grossesse même si le bébé est décédé. Malheureusement, les femmes sont souvent mal informées et doivent se battre auprès de leur employeur et même auprès de certains médecins qui croient pouvoir décider à leur place de ce qui est bon pour elles. Il peut être utile de leur suggérer de faire une première visite dans leur milieu de travail dans la semaine précédant la date du retour. Elles peuvent alors apprivoiser l'idée et rencontrer leurs collègues de travail, et ainsi avoir l'occasion de raconter l'événement sans avoir le stress de la première journée de travail. En tant que professionnels, nous devons aussi savoir quel emploi la maman occupe. En effet, il lui sera parfois plus difficile de retourner au travail si ce dernier la met face à sa propre perte. Je pense à une maman qui travaille dans une garderie, à une infirmière en périnatalité, ou encore à une enseignante.

M^{me} Isabelle Dodier, infirmière bachelière, exerce à l'Unité mère-enfant de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal.

Modules d'autoformation



En vente chez Somabec et au stand d'accueil
des congrès de formation continue de la FMOQ

Renseignements : 1 800 361-8118
Télécopieur : (450) 774-3017
Courriel : bp295@somabec.qc.ca

Ce sont des métiers qui rendent la ré-intégration difficile après une perte périnatale, car la femme doit non seulement exécuter ses tâches quotidiennes, mais en plus faire face chaque minute de la journée à son chagrin de ne pas avoir son enfant.

Il s'agit là d'un ensemble de considérations dont le médecin doit s'efforcer de discuter avec le couple pour fixer la date du retour au travail. Le suivi du deuil est d'une importance considérable. Le médecin doit s'assurer que le couple vit sainement son deuil et, sinon, l'adresser à d'autres intervenants susceptibles de les aider sur d'autres plans. □

Référence

1. De Frain J. Le deuil périnatal. *Bereavement Service Journal* juin 2000 : 3.

7000
Québécois
portent
le gène de la
dystrophie
oculo-
pharyngée

1 800 567-ACDM

Association Canadienne de la
Dystrophie Musculaire



Donner, c'est leur redonner espoir

Logo of Groupe La Mutuelle