

LE DEUIL PÉRINATAL



Source : Pexels

Deuil périnatal – Repères et ressources pour les familles

TABLE DES MATIERES

Table des matières	2
LORS DE VOTRE SÉJOUR AVEC NOUS	3
Respect et intimité	3
Moment avec votre bébé	3
Rencontre avec la fratrie	4
Boîte souvenir	4
Donner un prénom à mon bébé	5
Cérémonie	5
Déclaration de naissance	5
Bulletin de mortinaissance.....	6
Autopsie.....	6
Disposition du corps.....	7
AU RETOUR À LA MAISON.....	7
Suivi postnatal offert par le CISSS	8
Suivi médical et manifestations physiques	8
Soutien psychosocial et vécu émotionnel	9
Musicothérapie	11
Congé suivant le décès de votre bébé.....	11
Régime québécois d'assurance parentale	12
Prestations pour un enfant.....	12
Cérémonie des anges	13
Les grossesses suivantes	13
Rituels et souvenirs.....	13
La famille et le deuil périnatal	14
Ressources	15
Répertoire des adresses URL complètes.....	17
Références.....	19
Sondage sur l'expérience des familles	20

La perte d'un bébé est un événement éprouvant et injuste. Sachez que votre peine est tout à fait légitime et que nous sommes de tout cœur avec vous.

Le décès d'un enfant ainsi que le deuil périnatal, sont une réalité à laquelle un nombre non négligeable de parents sont confrontés.

Quels que soient le terme et les circonstances du décès (fausse couche, mort fœtale ou néonatale, interruption de grossesse), il s'agit pour la plupart des parents d'une expérience déchirante qui peut influencer leur trajectoire de vie.

Les recherches révèlent que le décès d'un bébé, peu importe le nombre de semaines de grossesse, a des effets importants sur la famille, du fait qu'il touche le parent dans son identité, le couple dans son projet parental ainsi que la fratrie et l'entourage immédiat. Les impacts négatifs de cette perte sont considérables et peuvent perdurer.

Que ce soit en raison de l'imprévisibilité du décès, du manque de reconnaissance de la part de l'entourage ou de la société, du bris du lien avec le bébé, du deuil du futur imaginé, de l'absence de souvenirs concrets ou de tout autres élément, le deuil périnatal constitue une épreuve profondément difficile à vivre pour des parents.

LORS DE VOTRE SÉJOUR AVEC NOUS

Nous reconnaissons la douleur immense que représente la perte de votre bébé et nous souhaitons vous offrir tout notre soutien dans cette épreuve. Au cours de votre séjour, notre équipe prendra le temps de vous expliquer chaque étape, que ce soit pour les soins apportés à votre bébé, les décisions à prendre à son égard ou les démarches administratives. Vous serez soutenus dans vos choix, selon votre rythme et vos besoins. N'hésitez pas à poser des questions, nous resterons disponibles tout au long de votre parcours. De plus, vous trouverez dans ce document des explications sur les étapes à venir et des renseignements qui pourraient vous être utiles, aux moments qui vous conviendront.

RESPECT ET INTIMITÉ

Au moment du décès de votre bébé, vous serez installés dans un endroit calme, où vous pourrez vous recueillir avec les gens qui vous sont chers. Vous pourrez demander la présence d'un intervenant en soins spirituels, qui vous accompagnera pendant ces moments difficiles en vous offrant un espace sécuritaire pour vous raconter, réfléchir, prendre des décisions, etc. Il est aussi possible qu'un intervenant social soit disponible pour vous rencontrer. Les membres du personnel pourront vous en informer.



Source : Pixabay

MOMENT AVEC VOTRE BÉBÉ

Suivant le décès de votre bébé, vous aurez la possibilité de passer du temps auprès de lui. Ce moment peut être chargé d'émotions et vécu de manière très différente d'une personne à l'autre. Vous pourriez ressentir le besoin de le prendre dans vos bras, ou au contraire, préférer ne pas avoir cette rencontre. Quel que soit votre choix, il vous appartient et il sera le bon pour vous. Si vous en ressentez le besoin, prenez le temps d'y réfléchir et n'hésitez pas à en discuter avec notre équipe.

Cette vidéo présentée par le CHU Sainte-Justine pourrait vous aider dans votre réflexion : [La rencontre avec votre bébé](#).

Certaines familles mentionnent que cette rencontre leur a permis de concrétiser le passage de leur bébé dans leur vie et de créer des souvenirs avec celui-ci, qui les ont soutenus dans leur deuil. (CHU Sainte-Justine, 2019)

Vous pourrez prendre des photos et le personnel sur place pourra en prendre pour vous. Vous pourriez également demander pour avoir les services de la Fondation Portraits d'étincelles, qui se déplace gratuitement, afin d'immortaliser le passage de votre bébé décédé avant ou à la naissance. Un membre du personnel ou vous-même pouvez les contacter au 1 877-346-9940. <https://portraitsdetincelles.com/>

Si les circonstances ne vous ont pas permis, à vous ou à vos proches, de voir votre bébé, nous vous invitons à demander à un membre du personnel afin que vous puissiez le voir, si la situation le permet encore.

RENCONTRE AVEC LA FRATRIE

Si vous avez d'autres enfants, vous pourriez vous demander s'il serait approprié de leur faire rencontrer leur petit frère ou petite sœur décédé.

En effet, il peut être bénéfique de les inclure dans certains rituels appropriés selon leur âge, ce qui peut les aider dans leur processus de deuil. Cependant, chaque famille y répond à sa façon. Pour certains, cette rencontre peut représenter un moment porteur de sens et les aider dans leur cheminement. Vous pouvez en discuter avec un membre du personnel infirmier ou in intervenant spirituel si vous en ressentez le besoin.

Si vous choisissez de procéder à cette rencontre, il peut être aidant d'accueillir vos enfants en l'absence du bébé, puis ce dernier pourra être apporté par la suite. Certains parents choisissent également d'inviter leurs enfants à apporter un dessin ou un objet significatif qu'ils souhaitent remettre à leur petit frère ou petite sœur. (Roose et Blanford, 2011 cité dans INSPQ, 2019; CHU Sainte-Justine, 2019)

BOÎTE SOUVENIR



Afin de préserver la mémoire de votre bébé, les membres du personnel vous offriront une boîte contenant des souvenirs rassemblés pour vous. De plus, il vous sera possible d'ajouter des objets qui vous sont significatifs. Vous n'êtes pas dans l'obligation d'accepter la boîte souvenir. Si vous changez d'idée dans les jours suivants, vous pouvez contacter l'unité où vous avez été pris en charge pour savoir si elle est toujours disponible.

Source : Lapalme A.

DONNER UN PRÉNOM À MON BÉBÉ

Donner un prénom à votre bébé peut être une façon de lui offrir une identité et de marquer sa place au sein de votre famille. Pour certains parents, cela facilite aussi le fait de parler de lui et de garder sa mémoire vivante. Si vous le souhaitez, vous pouvez demander à ce que son prénom apparaisse sur les souvenirs qui vous seront remis.

Voici une vidéo du CHU Sainte-Justine pour vous soutenir dans cette étape (*CHU Sainte-Justine, 2019*) :

[Le prénom du bébé](#)

CÉRÉMONIE

Certaines familles choisissent d'organiser une cérémonie pour accueillir et honorer la mémoire de leur bébé. Cela peut prendre différentes formes : un moment intime en famille, un rituel religieux ou spirituel, ou toute autre façon qui vous semble juste. L'important demeure que ce moment reflète vos besoins et vos valeurs.

Si vous en ressentez le besoin pendant votre séjour, il vous sera possible de rencontrer un intervenant en soins spirituels. Il pourra organiser et présider une courte cérémonie laïque ou religieuse, pour répondre à votre besoin du moment.

DÉCLARATION DE NAISSANCE

Si votre bébé a vécu suivant la naissance, il est nécessaire de remplir la déclaration de naissance dans les 30 jours suivant la date de naissance. Les membres du personnel vous remettront un document avec les informations nécessaires pour remplir la déclaration. Vous serez invités à la remplir en format papier ou en ligne sur le site du Directeur de l'état civil : [Déclaration électronique de naissance](#).

Si vous remplissez la déclaration de naissance en ligne, il est possible qu'il y ait un délai entre le traitement de l'avis de naissance de votre bébé et le traitement de l'avis de décès. Ainsi, le Directeur de l'état civil pourrait traiter la naissance de votre bébé avant de savoir que ce dernier est décédé.

Si c'est le cas, vous recevrez une lettre confirmant l'inscription de votre bébé au registre des naissances du Directeur de l'état civil. Par le fait même, il sera automatiquement inscrit à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et aux programmes auxquels vous avez consenti en remplissant la déclaration de naissance. Vous recevrez donc une carte d'assurance maladie à son nom.

Vous pourrez retrouver davantage d'informations sur cette page : [Ministères et organismes qui seront avisés ou qui pourront être avisés de la naissance](#).

Si vous complétez la demande en format papier, vous ne recevrez pas de carte d'assurance maladie et vous ne serez inscrit à aucun programme gouvernemental qui ne s'applique pas à votre situation.

Si vous désirez vous procurer un certificat ou une copie d'acte de naissance de votre bébé, vous pourrez le faire sur le site du Directeur de l'état civil : [Certificat et la copie d'acte](#).

(Gouvernement du Québec, 2022; Bureau de l'état civil, communication personnelle, Décembre 2025)

BULLETIN DE MORTINAISSANCE

Si votre bébé est né sans vie et pesait plus de 500 g, un bulletin de mortinaissance sera complété par les membres du personnel et votre signature sera requise.

Ce bulletin sera envoyé au Directeur de l'état civil et aucune copie ne vous sera remise d'emblée. Si vous souhaitez vous en procurer une, vous pourrez en faire la demande au service des archives du centre hospitalier où vous avez été prise en charge.

Vous trouverez les informations pour faire la demande en suivant ce lien : [Accès à mon dossier : CISSS des Laurentides](#).

Si votre bébé est né sans vie et pesait moins de 500 g, aucun document provenant du ministère ne sera délivré.

AUTOPSIE

Tout comme la disposition du corps, prendre la décision de demander une autopsie ou non peut être difficile, mais elle demeure essentielle. Lors de votre séjour à l'hôpital, vous serez questionné à cet effet.

L'autopsie permet une recherche des causes reliées au décès de votre bébé.

N'étant pas faite d'emblée, vous pouvez discuter avec le médecin de votre souhait d'en demander une. Celle-ci peut parfois aider à mieux comprendre la cause du décès, mais il est également possible qu'elle n'apporte pas de réponse.

Si vous souhaitez qu'une autopsie soit effectuée, il vous sera demandé de signer un formulaire de consentement. Les autopsies se déroulent au CHU Sainte-Justine. Il faut compter au moins trois mois pour le rapport final, mais un rapport préliminaire sera rédigé dans les semaines suivant le décès.

Les résultats seront envoyés au médecin ayant fait la demande d'autopsie. En cas de questions, veuillez-vous référer à votre médecin traitant. *(Laboratoire de pathologie CHU Sainte-Justine, communication personnelle, Janvier 2026)*

Si vous souhaitez récupérer le corps de votre bébé, le transporteur funéraire que vous avez choisi le récupérera lorsque les tests seront terminés et procédera à la prise en charge comme convenu avec vous (enterrement ou incinération). Il pourrait donc y avoir un délai avant que le corps soit récupéré.

DISPOSITION DU CORPS

Lorsque le moment sera venu, vous serez questionné sur votre préférence quant à la disposition du corps de votre bébé. Bien que cette décision douloureuse doive être prise tôt dans le processus, elle demeure essentielle. De plus, avoir un endroit pour vous recueillir auprès de votre bébé dans les semaines, mois et années à venir, pourrait vous aider dans votre cheminement.

Le CISSS des Laurentides a conclu des ententes avec différentes maisons funéraires, selon votre territoire. Si vous souhaitez que le corps de votre bébé soit pris en charge par l'une d'elles, vous pourrez choisir celle de votre secteur. Elle prendra alors en charge le transport aller-retour de votre bébé vers le Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine en cas d'autopsie, ou vers la maison funéraire directement, le tout sans frais. Elle procédera également à l'incinération ou à l'enterrement de votre bébé et vous offrira certains services gratuitement. Les membres du personnel aviseront la maison funéraire de votre choix, puis cette dernière vous contactera afin de planifier la cérémonie avec vous.

Dans le cas où vous souhaitez faire affaire avec une autre maison funéraire ou un lieu de culte, des frais pourraient s'appliquer selon les modalités du lieu choisi. Vous devrez les contacter vous-même pour organiser la prise en charge du corps de votre bébé et la cérémonie.



Source : Pixabay

Si vous ne souhaitez pas récupérer le corps de votre bébé, vous aurez l'option de laisser le CISSS des Laurentides prendre en charge la disposition. Le corps sera alors enterré dans un cimetière affilié au transporteur funéraire. Nous vous suggérons de demander le lieu prévu pour l'enterrement, dans l'éventualité où vous aimeriez le visiter ultérieurement.

Malheureusement, la loi ne permet pas de vous remettre le corps de votre bébé directement. (*Loi sur les activités funéraires, RLRQ, c.A-5.02*)

AU RETOUR À LA MAISON

Revenir à la maison sans avoir son bébé tant espéré est d'une indescriptible tristesse et injustice. Sachez que peu importe comment vous vivez ce moment, nous souhaitons vous offrir le soutien nécessaire au temps opportun. Il est fort possible qu'à votre retour à la maison, vous souhaitiez prendre du temps pour vous recueillir avec vos proches et pour vous occuper des démarches en lien avec le décès de votre bébé. Vous trouverez dans cette section les informations qui pourront vous être utiles dès le premier de votre retour à la maison, mais qui demeurent pertinentes pour les années à venir. Ce que vous avez vécu n'est pas banal. Votre façon de le vivre et le temps nécessaire à votre rétablissement ne sont pas quantifiables. Il est donc normal, à un moment ou un autre, de ressentir un besoin d'aide. Que ce soit maintenant, dans trois mois ou dans trois ans, nous serons toujours disponibles pour vous accompagner dans cette épreuve douloureuse.

SUIVI POSTNATAL OFFERT PAR LE CISSS

Si vous avez consenti à ce qu'un(e) infirmier(e) vous contacte lors de votre retour à domicile, vous recevrez un appel dans les jours suivants votre congé de l'hôpital. Il est possible que vous ou votre partenaire ne soyez pas prêt(s) à discuter à ce moment, nous nous vous conseillons tout de même répondre.

Si une évaluation de votre condition physique est requise (après un accouchement, entre autres), il est important que le personnel infirmier puisse l'effectuer. Toutefois, si vous n'êtes pas prêt(s) à parler de votre deuil, vous pourrez mentionner que vous préférez être recontacté(s) ultérieurement. Vous conviendrez donc d'une date avec l'infirmier(e) à laquelle ils pourront vous rappeler.

Selon votre situation et à votre discrétion, une visite à domicile pourrait avoir lieu. Toutefois, le premier contact se fera toujours par téléphone et vous pourrez discuter à ce moment de vos besoins.

SUIVI MÉDICAL ET MANIFESTATIONS PHYSIQUES

Si nécessaire, un suivi avec votre médecin vous sera proposé à la suite du décès de votre bébé. Toutefois, nous vous encourageons à prendre rendez-vous à tout moment si vous en ressentez le besoin, si vous avez des questions concernant votre rétablissement ou si vous souhaitez discuter de la planification d'une grossesse future.

Après l'accouchement, il est normal d'avoir des saignements vaginaux. Ceux-ci sont généralement plus abondants que des menstruations pendant un à deux jours, puis diminuent progressivement. Les saignements peuvent durer entre trois et six semaines, après quoi les menstruations reprendront naturellement. Durant cette période, il est recommandé d'utiliser uniquement des serviettes hygiéniques et d'éviter les tampons.

Consultez un médecin ou présentez-vous à l'urgence si vous présentez l'un des signes suivants :

- Fièvre;
- Douleurs abdominales intenses;
- Saignements abondants nécessitant de changer une serviette hygiénique en moins d'une heure.

La majorité des femmes ayant accouché après le deuxième trimestre vivront une montée laiteuse. Une légère montée de lait peut également survenir même si la grossesse s'est interrompue au premier trimestre. Celle-ci apparaît habituellement entre 2 et 6 jours après l'accouchement et peut s'accompagner, pour une période de 24 à 48 heures, de seins tendus, gonflés, chauds, sensibles ou d'un écoulement spontané de lait.

Pour soulager l'inconfort lié à la montée laiteuse, vous pouvez :

- Porter un soutien-gorge ou une camisole bien ajustée et confortable, sans compression excessive;
- Prendre de la médication contre la douleur, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène;
- Appliquer de la glace sur les seins pendant 20 minutes, au besoin, en utilisant un linge pour protéger la peau;

- Exprimer doucement une petite quantité de lait pour votre confort, sans crainte d'augmenter la production.

Consultez un professionnel de la santé si vous présentez :

- Fièvre supérieure à 38,5° C (102° F) accompagnée de frissons;
- Fatigue intense et des courbatures de type grippal;
- Rougeur douloureuse et localisée à un endroit précis du sein.

(INSPQ, 2026; CHU Sainte-Justine, 2022; Naître et Grandir, 2023)

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL ET VÉCU ÉMOTIONNEL

Le deuil périnatal se vit de façon unique et peut entraîner une grande variété d'émotions et de réactions. Il est tout à fait normal de ressentir, à différents moments, de la tristesse, de la colère, de la culpabilité, un sentiment de vide, d'injustice ou d'isolement. Certaines personnes peuvent aussi éprouver une baisse d'estime de soi, des doutes quant à leur capacité à concevoir un enfant ou de l'anxiété face à une future grossesse. Vous pouvez ressentir plusieurs de ces émotions ou seulement certaines d'entre elles.

Lors de l'appel de suivi postnatal, vous serez invité(e) à exprimer vos besoins en matière de soutien psychosocial, que ce soit pour vous, votre partenaire et/ou vos autres enfants. Si vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement, une demande de service pourra être transmise par l'infirmier(e) avec qui vous aurez discuté. Peu importe le stade de la grossesse au moment de la perte de votre bébé, il est normal de ressentir le besoin de recevoir du soutien.

Il est aussi possible que vous ne ressentiez pas le besoin, ou que vous n'ayez pas l'énergie de débiter un suivi à ce moment. Si vous refusez les services, vous serez recontacté(e) environ un mois plus tard afin de vérifier si votre situation ou vos besoins ont évolué. Sachez qu'il est toujours possible de faire une demande ultérieurement en communiquant avec le **811 option 2**, et ce, peu importe le délai écoulé depuis le décès de votre bébé.



Source : Pixabay

Même en l'absence d'un accompagnement psychosocial, certaines périodes, comme l'anniversaire de votre bébé ou l'annonce d'une nouvelle grossesse, peuvent raviver des émotions difficiles. Si la détresse persiste, s'intensifie ou interfère avec vos activités quotidiennes pendant plusieurs mois, un soutien professionnel peut être bénéfique. Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide.

Symptômes psychologiques

Suivant la perte d'un bébé, les étapes et les émotions liées au deuil ne sont pas linéaires et elles sont uniques à chaque individu. Le deuil périnatal peut amener des comportements oscillants vers la perte ou vers la reconstruction, le tout dans un ordre variable.

Comportements centrés sur la perte

- Se centrer sur son deuil et ses réactions de tristesse, colère, culpabilité;
- Ruminer ou ressasser les événements entourant le décès;
- Ne pas avoir envie de faire quelque activité que ce soit.

Comportements centrés sur la reconstruction

- Répondre à ses besoins de base (manger, dormir, etc.);
- Prendre des pauses de sa peine (en faisant des activités et en posant des actions);
- S'engager dans de nouveaux projets, rôles, loisirs ou relations et se reconstruire.

Toutes les formes de réactions, bien qu'ayant des rythmes différents, sont normales. Elles peuvent diminuer au fil du temps après l'annonce, s'intensifier dans les mois qui suivent l'annonce ou être stables, mais tout de même élevées dès l'annonce et perdurer au fil du temps. Chez les pères, les réactions surviennent souvent 12 à 24 mois suivant le décès d'un bébé. (*DeMontigny et Verdon, 2024*).

De plus, les symptômes suivants peuvent tous être vécus, comme il est possible que vous ne les ressentiez pas tous. Bien qu'ils ne soient pas anormaux, si vous ressentez une grande détresse, ces symptômes pourraient nécessiter le soutien d'un professionnel.

- Culpabilité;
- Sentiment de honte;
- Sentiment d'échec;
- Baisse d'estime de soi;
- Tristesse;
- Colère;
- Sentiment d'injustice et d'impuissance;
- Sentiment de perte de contrôle;
- Sensation de vide ou d'avoir perdu une partie de vous-même;
- Doutes sur la capacité à concevoir un enfant;
- Anxiété par rapport à une future grossesse;
- Impression d'isolement.

(*Naître et grandir, 2023*)

Par contre, si les symptômes suivants s'aggravent, ne diminuent pas en intensité ou vous empêchent d'effectuer vos activités quotidiennes au-delà de six mois suivant le décès de votre bébé, nous vous encourageons à demander l'aide d'un professionnel.

- Pleurs fréquents et souffrance intense;
- Absence de sentiments pendant une longue période;
- Difficulté à s'organiser au quotidien;
- Amertume et colère excessives;
- Fort sentiment de culpabilité, blâme de soi, dévalorisation;
- Évitement de situation ou de personnes qui rappellent le décès;

- Isolement;
- Sentiment que la vie n'a plus de sens ou de but;
- Difficulté à se projeter vers l'avenir.
(*Naître et grandir, 2023*)

Pour consulter la liste exhaustive des symptômes physiologiques, affectifs, comportementaux et cognitifs, nous vous invitons à consulter la page suivante : [Décès d'un bébé et deuil périnatal](#).

Si vous avez des idées suicidaires, contactez immédiatement le **1 866 APPELLE (277-3553)** ou présentez-vous à l'urgence la plus près.

MUSICOTHÉRAPIE

Le CISSS des Laurentides offre un service de musicothérapie aux parents qui perdent leur bébé. Les séances individuelles sont offertes au [CLSC du Centre-ville-de-Saint-Jérôme](#) ou en virtuel et prennent différentes formes selon la situation de chaque personne : écoute de pièces musicales, composition, projet créatif, symbolique, travail vocal, etc. [Dépliant musicothérapie](#)



Source : Pixabay

Lors de l'appel de suivi postnatal, vous serez questionné sur votre désir de participer à des séances de musicothérapie (pour vous, votre partenaire et/ou vos autres enfants). Si vous désirez obtenir des services en ce sens, une demande sera envoyée par l'infirmier(e) avec qui vous avez discuté.

Si vous refusez ce service, mais que vous désirez faire une demande ultérieurement, composez le **811 option 2**, ou demandez au membre du personnel du CISSS des Laurentides qui vous accompagne.

CONGÉ SUIVANT LE DÉCÈS DE VOTRE BÉBÉ

Voici ce que la loi sur les normes du travail dicte au sujet des congés auxquels vous avez droit suivant le décès de votre bébé. Il se peut que votre employeur ait aussi une politique en place pour les décès parentaux. Les normes diffèrent aussi un peu pour les personnes qui sont travailleurs autonomes.

Article 81.5.2 : Interruption de grossesse :

« Lorsque survient une interruption de grossesse avant le début de la vingtième semaine précédant la date prévue de l'accouchement, la salariée a droit à un congé de maternité spécial, sans salaire, d'une durée n'excédant pas trois semaines, à moins qu'un certificat médical n'atteste du besoin de prolonger le congé. Si l'interruption de grossesse survient à compter de la vingtième semaine de grossesse, la salariée a droit à un congé de maternité sans salaire d'une durée maximale de 18 semaines continues, à compter de la semaine de l'événement. »

L'article 81.1 explique que le père peut aussi bénéficier d'un congé, si l'interruption de la grossesse survient à partir de la 20^e semaine.

Article 81.1 : Naissance ou adoption :

« Un salarié peut s'absenter du travail pendant cinq journées, à l'occasion de la naissance de son enfant, de l'adoption d'un enfant ou lorsque survient une interruption de grossesse à compter de la vingtième semaine de grossesse. Les deux premières journées d'absence sont rémunérées, si le salarié justifie 60 jours de service continu. »

Cependant, selon les normes syndicales et les politiques de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, la durée du congé pourrait varier.

Pour plus d'information sur les congés parentaux, voir la page [Décès et deuil périnatal – Ressources et liens utiles | Institut national de santé publique du Québec](#). (INSPQ, 2019)

RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTALE

Selon le nombre de semaines de grossesse ou de jours de vie où est survenu le décès de votre bébé, vous pourriez avoir droit à certaines prestations du RQAP. Il est recommandé de contacter rapidement leur centre de service à la clientèle, afin qu'un agent puisse mettre à jour votre dossier et si applicable, vous inscrire aux prestations auxquelles vous avez droit. (RQAP, 2024)

[Prestations en cas de mortinaissance ou interruption de grossesse | régime québécois d'assurance parentale](#)

[Prestations en cas de décès néonatal | régime québécois d'assurance parentale](#)

PRESTATIONS POUR UN ENFANT

Les prestations du Gouvernement du Québec peuvent s'appliquer à la suite du décès d'un enfant, si ce dernier n'est pas décédé au cours du mois de sa naissance et que la demande d'allocation familiale avait déjà été envoyée. Dans l'éventualité où vous seriez admissible, vous recevrez des prestations pendant les 12 mois suivants le décès de votre enfant.

Afin de valider votre éligibilité, vous devez les contacter au **1 800-667-9625**.

(Retraite Québec, 2025)

Les prestations du gouvernement du Canada pourraient être applicables pendant 6 mois suivant le décès de votre enfant, si ce dernier a vécu pendant une durée admissible à la demande de prestations.

Afin de valider votre éligibilité, vous devez les contacter au **1 800-387-1194**.

(Agence de revenu du Canada, 2025)

CÉRÉMONIE DES ANGES

Chaque année, une cérémonie a lieu pour commémorer les bébés disparus. Cette cérémonie est animée par des membres du personnel, en collaboration avec différents partenaires.

Une cérémonie a lieu au cimetière de Saint-Eustache, une au cimetière de Saint-Jérôme, puis une au parc des Canotiers à Mont-Laurier. Vous y êtes les bienvenus, ainsi que les membres de votre famille, peu importe le moment du décès de votre bébé. Vous pouvez y assister année après année si vous le souhaitez.

Les cérémonies sont offertes aux résidents des Laurentides. Afin de participer, communiquez au numéro correspondant à votre secteur ou visitez la page internet

[Cérémonie des anges : CISSS des Laurentides](#)

- MRC de Thérèse-De Blainville et de Deux-Montagnes : 450 432-2777, poste 65222
- MRC de la Rivière-du-Nord et Mirabel : 450 432-2777, poste 25335
- MRC d'Argenteuil : 450 562-3761, poste 72403
- MRC des Laurentides et des Pays-d'en-haut : 819 324-4000, poste 34481
- MRC d'Antoine-Labelle : 819 616-3943 ou 819 616-3925



Source : Pexels

LES GROSSESSES SUIVANTES

Il est possible et tout à fait normal de ressentir des émotions partagées dans l'éventualité d'une nouvelle grossesse suivant la perte de votre bébé, ou même pour toutes les grossesses suivantes. L'annonce d'une grossesse est susceptible de vous faire vivre, à vous et aux membres de votre famille, différentes émotions. Nous vous encourageons à aborder le tout au moment où vous en ressentez le besoin. En tout temps, vous pouvez en parler à un professionnel de la santé ou contacter le **811 option 2**.

Toutes ces informations sont disponibles ici : [Décès et deuil périnatal - Fiche complète | Institut national de santé publique du Québec](#)

Si vous avez des questionnements sur les conditions à respecter (délais, état physique, etc.) avant de pouvoir être enceinte à nouveau, nous vous recommandons d'en discuter avec votre médecin traitant. Selon votre situation, les recommandations pourraient varier.

RITUELS ET SOUVENIRS

Nous vous encourageons à procéder à un ou des rituels, qui pourraient avoir un effet thérapeutique sur vous et les membres de la famille. Voici des exemples de gestes symboliques ou d'action qui pourraient vous aider.

- Écrire à votre bébé, sous forme de lettre ou de journal intime;

- Faire une envolée de lanternes;
- Créer une boîte souvenir avec des objets destinés à votre bébé et des photos;
- Instaurer un petit lieu de recueillement dans votre maison ou à l'extérieur, avec des photos de votre bébé, des chandelles, des textes qui vous inspirent, etc.;
- Planter un arbre à la mémoire de votre bébé;
- Écrire un livre / faire un album de collage sur l'histoire de votre grossesse et de votre bébé.

(*CHU Sainte-Justine, 2019; Centre universitaire de santé McGill, 2024*)



Source : Pixabay

LA FAMILLE ET LE DEUIL PÉRINATAL

Vivre le décès de votre bébé est une épreuve profondément bouleversante. Si vous partagez cette expérience avec un partenaire, il est possible que cela ait des répercussions sur votre relation. Même si vous traversez le deuil du même enfant, chacun le vit à sa manière. Cette différence peut parfois créer une distance ou, au contraire, renforcer vos liens. De plus, si vous avez d'autres enfants, il est possible que vous ayez des inquiétudes à leur égard. Ils ressentiront aussi la perte de leur futur frère ou sœur et auront besoin d'un accompagnement adapté à leur âge et à leur compréhension.

Également, votre entourage, bien qu'il vive la situation sous un autre angle, peut également éprouver une grande peine et traverser ses propres étapes de deuil.

Vous trouverez des pistes pour mieux comprendre les impacts sur le couple, la fratrie et les grands-parents, ainsi que des ressources pour vous aider à traverser cette période, sur la fiche de l'INSPQ : [Décès et deuil périnatal – Fiche complète | Institut national de santé publique du Québec](#).

Ressources

PRÉMA-QUÉBEC – POUR LES ENFANTS PRÉMATURÉS

Soutien aux familles d'enfants prématurés. Services en cas de deuil périnatal.

Téléphone sans frais: 1 888-651-4909

Courriel : info@premaquebec.ca

Site web : <https://premaquebec.ca/accueil>

LES PERSÉIDES – SOUTIEN AU DEUIL PÉRINATAL

Soutien personnalisé aux familles touchées par le deuil périnatal.

Téléphone: 418 948-1615

Site web : www.lesperseides.org

DEUIL JEUNESSE

Soutien et services pour les enfants, adolescents et adultes touchés par les différents types de deuils.

Téléphone sans frais : 1 855 889-3666

Site web: <https://deuil-jeunesse.com/>

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS VIVANT UN DEUIL

Soutien et services pour les parents vivant un deuil périnatal et à leurs proches, partout au Québec.

Téléphone : 514 686-4880

Courriel : info@parentsorphelins.org

Site web: <https://parentsorphelins.org/>

SOS GROSSESSE

Service d'écoute téléphonique disponible en lien avec la grossesse, l'avortement et le deuil périnatal.

Téléphone sans frais : 1 877 662-9666

Site web: <https://www.sosgrossesse.ca/>

SÉRIE DOCUMENTAIRE « REVENIR LES BRAS VIDES » – CHU SAINTE-JUSTINE

Série de plusieurs vidéos pour accompagner et informer les familles sur les différentes composantes entourant le décès d'un bébé.

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale>

SUGGESTIONS DE LECTURES

https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_laurentides/Soins_et_services/Grossesse_accouchement/Deuil/LI_2023-07-25_Suggestion_de_lectures.pdf

LIGNE TÉLÉPHONIQUE LE DEUIL

Ligne d'écoute s'adressant à toute personne vivant un deuil à la suite du décès d'un proche.

Accessible entre 10 h et 22 h - 365 jours par année.
1 888 LE-DEUIL (533-3845)

VIDÉO « QUAND PASSE LA TEMPÊTE, LE DEUIL DES PÈRES » - UQO

https://www.youtube.com/watch?v=kW_cQMqflhM

LIVRES POUR ENFANTS

ASSELIN E et LEGENDRE, G. *L'histoire de Minuit : La Chatte dont le frère nouveau-né est mort*. Les éditions de la francophonie, 2007, 24 p.

CYR, A-A et DELAPORTE, B. *Je t'aimais déjà*. Éditions Les 400 coups, 2021, 2 p.

MANTHA, G. *Bébé Ourson est mort*. Longueuil : Préma-Québec, 2006.

ARYEL A-L. & ARYEL, D. *Léa n'est pas là*. Association petite Émilie, 2007.

GROUPE DE SOUTIEN

Différents groupes de soutien sont disponibles dans certaines régions, soit en présence ou en ligne. Considérant que l'offre peut varier régulièrement, nous vous encourageons à vous informer auprès des ressources ci-haut pour connaître les options qui s'offrent à vous.

LE DEUIL PÉRINATAL - CISSS DES LAURENTIDES

Page internet du CISSS des Laurentides dédiées aux familles et aux proches vivant un deuil périnatal.

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/grossesse-et-accouchement/deuil-perinatal/>

Répertoire des adresses URL complètes

Si vous avez accès à ce document en version imprimée, vous trouverez ci-dessous les adresses URL complètes en ordre d'apparition dans le texte, à écrire dans votre moteur de navigation pour accéder aux différents liens.

Vidéo CHU Sainte-Justine « La rencontre avec votre bébé »

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/jour-accouchement/deroulement/rencontre>

Vidéo CHU Sainte-Justine « Le prénom du bébé »

<https://vimeo.com/showcase/5782916?video=318814751>

Déclaration électronique de naissance

<https://services.etatcivil.gouv.qc.ca/DeclarationNaissanceEnLigne/Default.aspx>

Ministères et organismes qui seront avisés ou qui pourront être avisés de la naissance :

https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/Naissance/Ministeres_organismes.html

Certificat et la copie d'acte

<https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/certificats-copies/certificat-copie-acte.html>

Accès à mon dossier CISSS des Laurentides

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/renseignements-utiles/acces-a-mon-dossier/#c6059>

Décès d'un bébé et deuil périnatal

<https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/retour-maison/cheminement/manifestations>

CLSC Centre-Ville de Saint-Jérôme

<https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/ressource/?nofiche=1207>

Dépliant musicothérapie

https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/cisss_laurentides/Soins_et_services/Grossesse_accouchement/Deuil/PUB_2024-01-18_feuillet_deuil_musicotherapie.pdf

Décès et deuil périnatal – Ressources et liens utiles| Institut national de santé publique du Québec

<https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/decès-et-deuil-perinatal/ressources>

Prestations en cas de mortinaissance ou interruption de grossesse | régime québécois d'assurance parentale

<https://www.rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-autonome/interruption-grossesse>

Prestations en cas de décès néonatal | régime québécois d'assurance parentale

<https://www.rqap.gouv.qc.ca/fr/travailleur-autonome/deces/deces-de-lenfant>

Cérémonie des anges: CISSS des Laurentides

<https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/grossesse-et-accouchement/deuil-perinatal/ceremonie-des-anges/>

Décès et deuil périnatal - Fiche complète | Institut national de santé publique du Québec

<https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/deces-et-deuil-perinatal/fiche-complete>

Références

Agence du revenu du Canada. (Consultée le 12 février 2026). Recevoir vos versements de l'Allocation canadienne pour enfants. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-...>

De Montigny, F., & Verdon, C. (2024). Vivre une fausse-couche, c'est un vrai deuil. Université du Québec en Outaouais, Regroupement Paternité, famille, société, avec la participation du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. https://famille.uqo.ca/wp-content/uploads/2024-09_FausseCouche_Infographie3-Deuil_Impression.pdf

Institut national de santé publique du Québec. (Consultée le 10 février 2026). Corps après l'accouchement. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/corps-apres-l-accouchement>

Institut national de santé publique du Québec. (Consultée le 10 février 2026). Ressources – Décès et deuil périnatal. <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/decès-et-deuil-perinatal/ressources>

Loi sur les activités funéraires, RLRQ, c. A-5.02 (Québec).

Naître et grandir. (Consultée le 10 février 2026). Montée laiteuse : 5 questions. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/montee-laiteuse-5-questions/#_Toc130908...

Retraite Québec. (Consultée le 11 décembre 2025). Rentes et prestations pour conjoints, enfants et héritiers. Gouvernement du Québec.

Secrétariat à l'état civil du Québec. (Consultée le 10 février 2026). Déclaration de naissance. Gouvernement du Québec. https://www.etatcivil.gouv.qc.ca/fr/naissance/declaration_naissance.html

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. (Consultée le 17 février 2026). *Déroulement de la rencontre*. <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/jour-accouchement/deroulement/recontre>

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. (Consultée le 17 février 2026). *La fratrie*. <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/jour-accouchement/deroulement/fratrie>

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. (Consultée le 17 février 2026). *Rituels au retour à la maison*. <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/retour-maison/rituels>

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. (Consultée le 17 février 2026). *Seins lourds, tendus et engorgés*. [https://www.chusj.org/soins-services/A/Allaitement/Du-soutien-durant-l-allaitement/defis-allaitement/J-ai-mal/14-Sein\(s\)-lourd\(s\)-tendu\(s\)-et-engorge\(s\)](https://www.chusj.org/soins-services/A/Allaitement/Du-soutien-durant-l-allaitement/defis-allaitement/J-ai-mal/14-Sein(s)-lourd(s)-tendu(s)-et-engorge(s))

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine. (Consultée le 13 mars 2026). *Les manifestations du deuil*. <https://www.chusj.org/fr/soins-services/C/complications-de-grossesse/Deuil-perinatal-mort-perinatale/retour-maison/cheminement/manifestations>

CISSS des Laurentides. (s. d.). *Accès à mon dossier*. Gouvernement du Québec. <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/renseignements-utiles/acces-a-mon-dossier/#c6059>

Centre universitaire de santé McGill. (2025). *Perdre un bébé : Votre guide sur le deuil périnatal* (Booklet PE Perinatal Loss, version française) [PDF].

SONDAGE SUR L'EXPÉRIENCE DES FAMILLES

Afin d'améliorer les soins et services offerts aux parents ayant vécu un deuil périnatal, nous vous invitons à nous partager votre expérience en suivant les liens suivants :

Sondage pour les mères



Sondage pour les pères et/ou les partenaires



Hôpital de Saint-Jérôme

290, rue de Montigny
Saint-Jérôme, Qc J7Z 5T3

Centre multiservices de santé et de services sociaux d'Argenteuil

145, avenue de la Providence
Lachute, Qc J8H 4L7

Hôpital de Saint-Eustache

520, boulevard Arthur-Sauvé
Saint-Eustache, Qc J7R 5B1

Hôpital de Mont-Laurier

2561, chemin de la Lièvre Sud
Mont-Laurier, Qc J9L 3G3

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Sainte-Agathe

234, rue St-Vincent
Sainte-Agathe-des-Monts, Qc J8C 2B8

Centre multiservices de santé et de services sociaux de Rivière-Rouge

1525, rue l'Annonciation Nord
Rivière-Rouge, Qc J0T 1T0

Direction du Programme Jeunesse

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

