

En cas de besoin immédiat,
communiquez avec les services
Info-Santé ou Info-Social au

811

afin de recevoir du soutien.

24 h/24 • 7 j/7



« Lorsqu'un petit être entre dans
nos vies, doucement sans faire
de bruit, sa présence et son
souvenir demeurent avec nous
pour la vie... »

Site Préma-Québec

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



PLUS DE 80 INSTALLATIONS

Vous avez besoin de soutien?
Ces ressources peuvent vous aider.
N'hésitez pas à les appeler.

La balle de laine

Secteur de Saint-Jérôme
450 530-7616, poste 4023

Courriel : laballedelaine@uqo.ca
<https://www.facebook.com/laballedelaine/>

Groupe de parents Par'anges

Secteur de Mont-Laurier
819 623-1228, poste 56463
ou 56456

Groupe Mes anges

CLSC de Sainte-Rose
Clinique du deuil périnatal
450 978-8300, poste 18349

Association des parents orphelins

Ressource pour le deuil périnatal
514 686-4880

L'équipe de deuil périnatal du CISSS des Laurentides

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Suivi en deuil périnatal



Dépliant d'information à
l'intention des usagers
et de leurs proches

Communications - Juillet 2019

Québec

Deuil périnatal

Le deuil et ses réactions

En ce moment, vous traversez une épreuve très difficile, si difficile que les mots vous manquent pour en parler.

Perdre un bébé durant la grossesse, au moment de l'accouchement ou peu après la naissance, est un événement douloureux, rempli d'incompréhension et créant un grand vide dans le cœur des personnes qui traversent cette déchirante expérience.

Ce que vous vivez n'est pas banal. Le deuil peut être vécu de façon très différente d'une personne à l'autre. Les diverses phases ne peuvent être traversées de la même façon ni avec la même intensité. Vous vivrez une panoplie d'émotions et de réactions. Sachez que chacune d'entre elles est normale.

Parmi les plus fréquentes, vous retrouvez :

- ◆ une grande tristesse
- ◆ une colère, de l'incompréhension
- ◆ un grand choc
- ◆ un sentiment de culpabilité
- ◆ un sentiment de grand vide
- ◆ un sentiment d'irréalité, d'impuissance
- ◆ une tendance à s'isoler davantage



Le retour à la maison sera un moment déroutant car vous serez confronté à votre nouvelle réalité. Plusieurs parents parlent d'un état chaotique et contradictoire. Certains jours se dérouleront bien et d'autres moins. Ce que vous croyez aujourd'hui peut complètement être à l'opposé le lendemain.

Un papa témoigne...

« Le pire là-dedans, c'est qu'on survit à ça...
Il y a une résilience en chaque personne qui fait en sorte qu'on y survit. »

Quand passe la tempête, référence Youtube

Ce qui aide les parents endeuillés

- ◆ Faire ce qui vous fait du bien
- ◆ Être accompagné et soutenu par vos proches
- ◆ Parler à vos proches, à un professionnel de la santé ou participer à un groupe de soutien
- ◆ Utiliser des outils tels que l'écriture, la peinture, la marche en forêt, les casse-têtes, l'entraînement sportif, etc.)

« Le deuil est comme une balle de laine. Nous devons travailler pour démêler ce qui nous habite. »

Verdon, 2018

Les services offerts

Au CISSS des Laurentides, vous bénéficiez du soutien de professionnels disponibles qui vous accompagneront tout au long de ces douloureux moments tout en respectant vos besoins.

Lors de votre retour à la maison, un intervenant spécialisé en deuil périnatal vous rencontrera pour effectuer une évaluation de votre santé physique et émotionnelle afin de déterminer vos besoins, le tout dans un climat de soutien et de réconfort.

Une fois par année, une cérémonie commémorative est organisée pour les parents et leurs proches ayant vécu un deuil périnatal. Vous pourrez y être invité si vous le désirez.

« Sachez que nos pensées les plus sincères vous accompagnent »

