

La grossesse et la perte d'un bébé n'endommagent pas seulement votre corps physiquement, mais aussi émotionnellement. Les espoirs et les rêves pour l'avenir sont anéantis et, à leur place, surgissent la confusion, la douleur et la souffrance. Notre famille ne connaît que trop bien cette histoire.

Notre fille avait presque 18 mois et, comme surprise pour l'anniversaire de mon mari, j'ai annoncé que j'étais de nouveau enceinte! Quelques semaines plus tard, au moment où j'entrais dans la salle d'échographie avec anticipation, excitation et émerveillement, je n'aurais jamais imaginé que, en quelques minutes, nos vies seraient bouleversées – de la peine au lieu de la joie. En regardant l'écran et en voyant un beau petit bébé, j'ai attendu que la technologue commence à me montrer le cœur, à prendre les mesures et à confirmer la date d'accouchement... Je ne m'attendais pas à ce qu'elle me demande si j'avais eu des crampes ou d'autres symptômes de fausse couche... Quels étaient ces symptômes de fausse couche de toute façon? J'avais eu des nausées, de la fatigue, des étourdissements – tous les mêmes problèmes que j'avais lors de ma première grossesse. Puis, la technologue m'a dit qu'il n'y avait pas qu'un seul bébé, mais bien deux. J'ai essayé de suivre sur l'écran pour voir deux miracles... J'appréhendais le choc de porter des jumeaux. Ensuite, elle m'a dit très froidement qu'il n'y avait aucun battement de cœur chez l'un ou l'autre bébé. J'ai été tout simplement anéantie. J'ai regardé mon mari avec confusion et des questions se sont mises à tourbillonner dans mon esprit – des questions auxquelles la technologue ne pouvait pas répondre. Je pouvais à peine respirer. Tout ce à quoi je pouvais penser, c'est de demander si nous pouvions faire imprimer des photos de nos bébés. C'est ce que l'on ramène à la maison après une échographie, n'est-ce pas? J'étais encore en train de digérer ce qu'elle me disait et pourtant mon cœur de maman voulait tellement avoir une photo de mes bébés. Dans un souffle, on m'a dit que c'était contraire à la politique d'imprimer des photos lorsqu'il n'y avait aucun battement de cœur et que la salle de bains était de l'autre côté du couloir. C'était comme si le temps s'arrêtait... Je ne pouvais pas parler, je ne pouvais pas argumenter, j'étais en état de choc... Nous l'étions tous les deux. Je me souviens d'avoir regardé autour de moi et d'avoir vu des photos de deux enfants à l'école, me demandant si c'était ceux de cette femme... Pourquoi pouvait-elle avoir des photos de ses propres enfants, alors que je ne pouvais pas avoir de photos des miens? Les images de mes bébés sur cet écran sont gravées à jamais dans mon esprit... Eux, ainsi que trois autres, pendant que nous parcourons la route difficile du deuil de bébés morts trop tôt.

Nous avons visité de grands centres et de petites collectivités au cours des neuf dernières années. Nous avons dû apprendre à défendre nos intérêts auprès des professionnels de la santé, à demander de l'aide et à essayer de passer outre aux commentaires blessants et déchirants de la famille et des amis. Maintenant, je le sais, mais j'ai succombé à la dépression post-partum après ma deuxième fausse couche. J'ai dû m'asseoir dans une salle d'attente remplie de femmes proches du terme de leur grossesse et de nouveau-nés pour voir une obstétricienne afin de discuter de mon état. Lorsqu'elle m'a appelée dans son bureau, elle s'est exclamée avec un grand sourire : « Avons-nous de bonnes nouvelles aujourd'hui? » Je me suis effondrée et j'ai pleuré tout au long du rendez-vous pour me faire dire que tout irait bien et que cela prendrait du temps. Elle n'avait visiblement pas lu mon dossier et ne savait pas pourquoi j'étais là ce jour-là. Je ne pouvais même pas rentrer chez moi en voiture sans m'arrêter sur le bord de la route pour laisser passer toutes les émotions que je ressentais – rejetée, négligée, blessée, perdue, seule...

J'ai pratiquement dû supplier une infirmière praticienne pour obtenir une échographie précoce, comme me l'avait recommandé mon médecin. Mais on m'a dit que ce n'était pas nécessaire, qu'il ne fallait pas que je fasse tout un plat de l'anxiété que je ressentais du fait d'être enceinte. On m'a même demandé si ma grossesse était prévue et si je voulais le bébé... Quelques semaines plus tard, nous devions dire adieu à un autre bébé. J'ai alors téléphoné au bureau en pleurs et j'ai demandé à parler à une autre personne, mais lorsqu'on a refusé d'accéder à ma demande, j'ai demandé à être rayée de la liste de cette clinique. La réceptionniste m'a donné l'impression que j'étais une mauvaise mère parce que mes enfants n'auraient plus de fournisseur local de soins de santé... mais je ne pouvais plus me résoudre à voir cette personne.

Mon mari s'est aussi fait dire qu'il ne pouvait pas assister avec moi à une échographie prénatale, parce qu'on soupçonnait une fausse couche. Or, à cette échographie, on m'a dit que je faisais effectivement encore une fois une fausse couche. Je pouvais à peine marcher dans le couloir public jusqu'à la salle d'attente où se trouvait mon mari. On nous a alors dit que nous devions attendre dans la salle d'attente de l'urgence avant de voir un médecin afin de confirmer la perte, car il n'y avait pas d'endroit privé pour attendre. Même si nous en avons demandé un... Nous étions entourés de gens que nous connaissions et qui étaient là pour des rhumes et des points de suture... Nous devions endurer leurs questions. Pourquoi étions-nous là? Ça a été deux heures de supplice. Lorsque nous marchions jusqu'à notre véhicule après la confirmation de la fausse couche, je me souviens très bien d'avoir dit à mon mari : « Comment les gens vivent-ils cela tout seuls? » Je pourrais énumérer d'autres déclarations des gens ainsi que ce qu'ils ont fait ou n'ont pas fait... Mais à un moment donné, il faut pardonner et se rendre compte qu'ils ne savaient tout simplement pas quoi dire ou faire. C'est la nature du chagrin. C'est déroutant pour tout le monde et personne ne sait quoi faire ou quoi dire. Personne ne le savait, tout simplement, et pour de nombreux professionnels de la santé, cette situation est très courante.

Il y a eu des événements agréables, c'est sûr. Des infirmières, des techniciens de laboratoire et des médecins ont pris le temps de nous offrir des mouchoirs. Ils nous ont laissé un espace privé, un téléphone à utiliser. Ils nous ont accompagnés jusqu'au bureau quand nous étions perdus dans un nouvel hôpital sur le chemin vers une procédure de dilatation et curetage. Ils m'ont tenu la main lorsque je pleurais en attendant d'entrer en salle d'opération. Des sages-femmes que je n'avais jamais vues m'écoutaient pendant que je pleurais, que je ressentais de la culpabilité, de la honte, de la confusion. Pendant la grossesse de notre deuxième fille, nous avons trouvé une véritable amie en notre médecin de famille actuelle. Cette femme a traversé avec nous deux fausses couches, dont la dernière en 2012 à 16 semaines. Elle a annulé un rendez-vous personnel et a pris des dispositions sur-le-champ pour que nous recevions les meilleurs soins possible puisqu'à ce moment nous étions en route vers notre destination pour passer des vacances en famille. Elle a offert de garder nos deux filles pour que mon mari puisse être avec moi au bureau de l'obstétricien, elle est venue à la salle d'attente préopératoire pendant que j'attendais seule, pour tenir ma main, me laisser pleurer et écouter quand je lui disais que j'en étais probablement à ma dernière grossesse. Cette année-là fut difficile, car j'ai sombré une fois de plus dans une dépression post-partum, tout en essayant de m'occuper de deux jeunes filles, même si je pouvais à peine m'occuper de moi-même. Heureusement, j'étais une mère au foyer à l'époque et mon mari a pu travailler à la maison et aider les filles. Je suis professeur d'université et je n'aurais jamais pu me ressaisir suffisamment

pour retourner en classe... Je ne pouvais même pas laver ma vaisselle sans pleurer. Pendant ce temps, notre médecin nous a offert des soins et un soutien qui nous ont aidés en tant que famille et elle continue de nous soutenir dans nos efforts pour aider les autres. C'est vraiment une personne particulière.

En 2013, des amis ont dit au revoir à leur fils après une grossesse de 19 semaines. C'était déchirant et les souvenirs de nos propres expériences nous sont revenus. Et pourtant, je voulais offrir des soins et du soutien. J'ai découvert « Hope Mommies », organisation sans but lucratif du Texas qui produit des boîtes de l'espoir destinées aux familles qui ont connu la grossesse et la perte d'un bébé. Un petit groupe de notre église a rassemblé des objets spéciaux pour créer notre première « boîte de l'espoir » afin de la remettre à cette famille. Ce groupe a ensuite suggéré de fabriquer d'autres boîtes. En l'espace de deux semaines, nous avons recueilli suffisamment de fonds pour créer 20 boîtes que nous conservions jusqu'à ce que leur besoin se fasse sentir. Ces boîtes sont remplies de citations d'amour, de ressources de soins, de soutien et d'aide au deuil pour traverser une telle épreuve. Ces boîtes tiennent lieu d'encouragements à ces familles pour leur rappeler que leurs bébés étaient spéciaux; elles ont été créées dans un but précis, soit démontrer l'importance de la vie de leurs bébés. Nous mettons continuellement à jour les boîtes pour inclure des articles pour le papa et les autres frères et sœurs. Les boîtes contiennent des messages adressés aux autres membres de la famille pour leur montrer d'autres façons de prodiguer des soins, ainsi que des ressources et du soutien en ligne et locaux, des chansons et des façons de se souvenir de notre bébé, un livre sur le deuil, un journal, une Bible avec 50 versets surlignés transmettant des encouragements, des vitraux « Cœur de l'espoir » qui peuvent être accrochés en souvenir, etc. Il s'agit de quelque chose à donner à une famille qui se sent complètement seule. Quelque chose pour remplir leurs bras vides au milieu de la nuit.

Ce dont je ne m'étais pas aperçue au début, c'est que nous n'étions pas seules du tout. Une grossesse sur quatre se termine par une perte quelconque... Des amis, des membres de la famille, des professionnels de la santé de la communauté demandaient alors des boîtes pour des amis, leur famille et des clients. Depuis 2013, nous avons fourni près de 1 000 boîtes à travers le pays avec l'aide de plus de 30 équipes et ambassadeurs pour partager l'espoir, les soins et l'amour. Des familles qui ont vécu la perte d'un bébé – que ce soit à 6 semaines, à 20 semaines, à 36 semaines ou à 6 mois – dirigent chaque équipe. La perte d'un bébé est dévastatrice et change la vie. D'autres membres de la famille se sont aussi impliqués – des tantes, des grands-mères, des cousines... La perte d'un bébé a une incidence sur tous les membres d'une famille. Pour créer les boîtes de l'espoir, nous organisons des fêtes d'emballage – des familles de notre église et de notre communauté se réunissent pour emballer des articles dans les boîtes et signer les cartes incluses. Des notes personnelles de soutien et d'encouragement. Des membres de la communauté créent de petites couvertures et des cartes. Chaque boîte constitue un cadeau destiné à partager l'amour et à dire à la famille que cette dernière n'est pas seule. Grâce à notre lien avec les boîtes de l'espoir, mon mari et moi (il est pasteur) avons été appelés à organiser des funérailles pour de beaux bébés adorables, à nous asseoir avec des familles endeuillées aux urgences, à écouter des familles raconter leur histoire – et à pleurer avec elles lorsque notre cœur se brisait en sachant qu'une autre famille devait suivre le chemin que nous connaissons trop bien. Nous avons entendu d'innombrables familles dont les cœurs ont été brisés et les rêves perdus, des familles de tous âges, de toutes tailles et dans toutes circonstances. De la mère adolescente qui accouche à terme d'un bébé

mort-né à la femme de 60 ans qui n'avait jamais eu un endroit pour dire au revoir à son bébé – nous avons tout vu et tout entendu. Dans le cadre de l'expansion du programme Hope Box, nous avons également commencé à créer un « jardin de l'espoir », un endroit où les familles peuvent venir déposer une pierre à la mémoire de leur bébé. Un endroit sécuritaire, beau et apaisant où ces familles peuvent se souvenir et savoir qu'elles ne sont pas seules.

Lorsque nous avons organisé notre première fête d'emballage, mon aînée avait 5 ans et était déterminée à écrire son nom sur chacune des 20 cartes. Depuis, mes filles ont aidé à emballer des centaines de boîtes, à écrire leurs noms et à dessiner des petits cœurs pour les autres « mamans tristes ». Elles savent qu'elles ont cinq frères et sœurs au Paradis et nous parlons ouvertement de deuil et de perte. Elles savent aussi que les « mamans tristes » n'ont pas besoin de rester tristes et elles ont vu notre famille transformer le deuil en joie, le désespoir en salut, se rétablir, se raviver et se renouveler. Nos bébés font partie de l'histoire de notre famille, et nous voulons que nos filles soient des championnes pour celles qui vivent des moments difficiles et douloureux. Pour bien vivre un deuil.

Notre désir en tant que famille, et par l'entremise de Hope Box Canada, c'est que d'autres familles puissent avoir le temps dont elles ont besoin pour accepter, pour guérir physiquement et émotionnellement, pour se rétablir, se raviver et se renouveler – pour bien vivre leur deuil et pour s'épanouir. Pour faire disparaître le stigmate lié au chagrin. Avoir l'espace et le temps pour le faire est un cadeau incroyable qui ne peut que mener au mieux-être et à une meilleure communauté.

Jenita Naylor  
Coordonnatrice nationale de Hope Box Canada  
[hopeboxcanada@gmail.com](mailto:hopeboxcanada@gmail.com)  
705-642-3205  
Case postale 100  
Swastika (Ontario) P0K 1T0  
[www.riversidenorth.ca/hope-boxes](http://www.riversidenorth.ca/hope-boxes)