



La lettre de Petite Émilie

N° 60 – Janvier 2021

Édito

En ce début d'année, nous voulons souhaiter à toutes les familles endeuillées, à nos lecteurs et adhérents une année 2021 la plus douce et positive possible.

Nous savons que les fêtes de fin d'année sont souvent des périodes compliquées pour les familles qui ont perdu un tout petit. Des émotions ambivalentes nous accompagnent pendant ces moments de fête.

D'autre part, cette année 2020 s'achève d'une façon particulière et elle aura été une année bien difficile.

Nous pensons à tous ces parents et familles qui ont perdu leur bébé dans des conditions encore plus compliquées, qui n'ont pas eu le choix d'avoir leurs proches à côté d'eux et qui ont dû affronter ces épreuves dans la solitude.

Nous pensons aussi aux soignants qui ont dû traverser une année très dure, intense et éprouvante.

Nous voulions commencer cette année 2021 avec l'espoir que la situation puisse s'améliorer dans les mois qui viennent.

Nous vous souhaitons de retrouver les échanges et contacts humains comme chacun de nous les imagine et les activités qui nous font du bien et qui nous aident à avancer positivement dans nos vies.

L'équipe de Petite Émilie s'active pour de nouveaux projets et objectifs pour 2021. Vous allez les découvrir tout au long de cette année. Depuis quelques mois une communication plus active sur les réseaux sociaux a déjà été mise en place, vous nous suivez de plus en plus nombreux et nous en sommes ravis.

De plus, vous trouverez sur cette lettre d'information de janvier une nouvelle rubrique qui nous accompagnera pendant quelque temps, qui est dédiée aux accompagnements possibles autour du deuil périnatal.

Vous trouverez dans les prochaines pages les motivations qui nous ont poussés à intégrer cette nouvelle page dans notre lettre d'information.

Bonne lecture à vous tous!

Silvia Zaghenò

Sommaire

Le temps du changement: la parole du professionnel
p. 2

Présentation de la nouvelle rubrique : accompagnements autour du deuil périnatal
p.3

Actualités
p. 6

Le portrait
p.7

Les anniversaires
p. 8

Gardons le contact
p. 10

Cette nouvelle année marque une fois de plus un changement pour toutes les familles qui vivent le deuil périnatal. La période des fêtes qui précède ce changement est pour chacun chargée de croyances, de représentations et de vécus qui diffèrent mais qui résonnent de manière universelle. Profiter pour se rassembler (en petit comité) ou préférer souffler sans devoir se justifier, ces moments symboliques font écho à l'ambivalence permanente dans laquelle les familles traversant le deuil sont prises.

LA PAROLE DU PROFESSIONNEL

Dans l'univers de la psychologie, il est souvent dit que le psychique n'a pas de temporalité, ou tout du moins, pas la même que celle que nous éprouvons au jour le jour. Tout est relatif, même le temps psychique. Lorsque des parents sont confrontés à un deuil périnatal, il y a ébranlement d'une temporalité qui est déjà bien particulière: celle de la grossesse (parfois même, cette temporalité était à part, lorsqu'il y avait un parcours de PMA la précédant). Alors il est courant de voir les parents perdre le fil du temps qui passe... Les journées peuvent ne paraître qu'un enchaînement d'instantanés vides, les semaines un enchaînement de périodes d'éveil et de sommeil sans sens, les mois un enchaînement de semaines où l'on se demande bien où le temps passe, alors même qu'il semble peser de tout son poids sur le corps endolori. Or, même si ce temps est insaisissable, très souvent, certaines dates sortent de la torpeur. 1 semaine. 1 mois. 2 mois. 3 mois. La date présumée d'accouchement. 9 mois. 1 an. Noël. Le changement d'année.

Ces dates et leur symbolisme est puissant. Durant ces périodes, les parents se retournent souvent. Ils sortent de leur torpeur et peuvent ressentir beaucoup d'émotions. Ils en ont parfois besoin. Et ils prennent la mesure du temps qui passe. Le passage à une nouvelle année est une de ces étapes souvent redoutée et/ou attendue (oui, les deux à la fois parfois). C'est un symbolisme. Ils vont quitter l'année qui a vu leur enfant naître. S'en éloigner. Cela fait peur. Mais cela peut aussi les obliger, d'une certaine manière, à accepter cette nouvelle temporalité faite de dates symboliques.

L'année 2020, a, de plus, été une année bien particulière dans la vie de tout un chacun. Les repères ont été encore plus ébranlés. Le monde autour, qui en général, tournait « normalement » lorsque les parents étaient dans la tourmente, n'avait plus de logique. Comment s'est passé l'accouchement? Comment s'est passé l'après? Comment s'est passé Noël? dans les conditions actuelles que nous connaissons toutes et tous... Alors pour l'année 2021, une nouvelle étape se marque. Qu'on porte beaucoup d'importance à ce changement ou non, on ne peut le nier. C'est dans l'air. Mais cette nouvelle année, comme toutes les nouvelles, va apporter son lot d'espoir et de renouveau. Car pour certains parents, le besoin de changement est vital. Le changement d'année amènera peut-être un changement de travail, un changement de logement, un changement de valeurs, ... Ce ou ces changements n'effaceront pas les souvenirs des enfants partis trop tôt, mais permettront certainement aux parents d'avancer toujours un peu plus sereinement sur le chemin de leur deuil.

Aline Rousseau, psychologue et membre du conseil d'Administration de Petite Emilie

Accompagnements autour du deuil périnatal

Pour cette lettre d'information, Petite Émilie souhaite vous présenter une nouvelle rubrique qui abordera dans les prochains mois les accompagnements possibles autour du deuil périnatal.

Durant la grossesse, du moment de l'annonce de la malformation (lorsqu'il s'agit d'une IMG) au décès du bébé, les parents sont amenés à rencontrer de nombreux professionnels : gynécologue, sage-femme, secrétaire, assistante sociale, puéricultrice, etc... Pourtant, dans la période qui suit le décès du bébé, de nombreux parents peuvent avoir l'impression de ne pas savoir vers qui se tourner ni comment contacter des professionnels spécialisés dans l'accompagnement du deuil périnatal.

A l'aube de cette nouvelle année, Petite Émilie souhaite pouvoir vous apporter un nouveau regard sur les accompagnements humains possibles autour du deuil périnatal. Que ce soit à travers les mots de professionnels ou les témoignages de parents, Petite Émilie vous propose d'aborder ces pistes dans le respect des recommandations médicales nationales.

En tant que parents, vous êtes libres de rechercher le soutien que vous pensez adapté, qu'il s'agisse d'un soutien professionnel ou non. Que ce soit au moment du décès de votre bébé ou des années après. Que cela dure un mois ou vingt ans.

Le vécu des familles confrontées au deuil périnatal diffère, certaines se tourneront vers une aide psychologique, d'autres vers une aide physique ou d'autres encore trouveront de l'apaisement dans l'échange avec des familles endeuillées. L'important est que vous puissiez trouver votre chemin, adapté à vos besoins.

Ainsi, chaque nouvelle lettre d'information sera l'occasion de vous présenter un type d'accompagnement spécifique à travers la parole d'un professionnel et de parents.

Nous espérons que cette rubrique vous plaira !

« Dès que j'ai su que ma grossesse allait s'arrêter l'une des premières choses que j'ai faite fut de demander l'aide d'un psychologue. C'était pour moi une évidence, voir un besoin primordial. A ce moment-là je n'avais pas suffisamment de force, de courage, ou peut-être aussi d'envie pour affronter ce drame sans un accompagnement spécifique. Mais parfois demander de l'aide ce n'est pas facile, parfois on ne sait pas ce qui est mieux pour nous, l'aide qui nous correspond au mieux. Parfois on a même peur, voir honte, de demander secours. La société nous apprend qu'il faut être fort, indépendant, alors vers qui se retourner quand on ne peut pas l'être? »

Nous espérons que cette rubrique pourra donner des instruments, des idées pour qui veut être accompagné dans ce difficile chemin qu'est le deuil périnatal. Parfois l'aide peut être un accompagnement psychologique, parfois une aide physique qui nous permet de libérer des tensions, parfois des échanges avec d'autres parents endeuillés. Parfois c'est un chemin en solitaire."

Silvia, bénévole à Petite Émilie.

Accompagnements autour du deuil périnatal

« Je n'ai bénéficié d'aucun accompagnement après mon IMG. J'en avais envie mais je ne souhaitais pas voir un psychologue et je ne savais pas trop ce qui existait d'autres. Je pense que cette rubrique permettra aux parents d'avoir des pistes pour être accompagnés en complément de leur suivi médical. Chaque personne a des besoins différents pour surmonter cette épreuve. Les accompagnements comme la psychologie, l'ostéopathie, les groupes de parole... sont autant de moyens pour y arriver. Je trouve important que Petite Emilie propose tous les soutiens possibles aux familles endeuillées, toujours dans un but informatif et sans jugement. Ajouter cette rubrique dans la newsletter trimestrielle s'inscrit pour moi dans la continuité des actions menées par l'association.»

Florine, bénévole à Petite Emilie.

« La question de l'accompagnement -ou non accompagnement- des personnes endeuillées me semble importante. Il faut décomplexer les personnes autour de cette question en mettant en avant le fait que cela doit rester un choix ouvert s'offrant à soi tout au long de la vie, une possibilité et non une obligation. Personnellement, j'ai ressenti le besoin de me faire accompagner par un thérapeute plus de 6 ans après mon IMG. C'est arrivé au bon moment et assez naturellement dans mon chemin de deuil. C'est une bonne chose qu'une association comme Petite Emilie informe les personnes confrontées à un deuil périnatal sur les possibilités s'offrant à elles. Je trouve qu'il est également important de mettre en avant des témoignages de personnes ayant surmonté cette épreuve sans pour autant être aidées par un professionnel.»

Amanda, bénévole à Petite Emilie.

Accompagnements autour du deuil périnatal

*« Après mon IMG, j'ai été accompagnée par une psychologue.
J'ai pris le temps de chercher la bonne personne avec laquelle je me sentais en confiance pour
pouvoir échanger et libérer ma parole après mon IMG puis pendant ma deuxième grossesse.
La confiance pour moi est la clef pour un accompagnement réussi.
Certains la trouveront auprès de psychologues, d'autres de psychiatres, certain(es) auprès de
leur sage- femme ou d'autres professions para-médicales.
Il faut donc à mon sens, ne pas fermer des portes sous prétexte que... et consulter la personne
qui vous aide à vous sentir mieux.»*

Justine, bénévole à Petite Emilie

Participation aux assises des sages- femmes à Lille

Du 21 au 23 octobre 2020, Petite Emilie est intervenue à Lille pour sensibiliser les professionnels participant aux assises des sages-femmes à la question du deuil périnatal et présenter l'association : « Nous avons remis une trentaine de livrets Petite Emilie aux professionnels rencontrés. Le ratio vu le nombre de personnes présentes (précédent l'annonce du second confinement) est plutôt bon, d'autant que les professionnels, essentiellement des sages- femmes, venaient échanger avec nous par intérêt pour leur structure et leur réseau. Les échanges humains étaient vraiment de qualité ! Nous avons pu constater que le Sud- Ouest de la France était bien moins doté pour l'accompagnement du deuil périnatal et les professionnels étaient vraiment intéressés ! »

Morgane et Amanda



Le portrait

Je m'appelle Julien, j'ai 35 ans et je vis dans un petit village des Pyrénées-Orientales.

Avec ma compagne, nous avons eu notre première grossesse spontanée en 2018. Début 2019, lors de l'échographie du 2^e trimestre le gynécologue décèle une fente labio-palatine. Le médecin nous dit alors que c'est de notre faute car la grossesse perturbe nos plans de carrière, ce qui était doublement faux : ça ne perturbait pas nos carrières, et l'avenir démontra que l'explication était ailleurs. Nous ne sommes plus retournés le consulter.

Après cette annonce, pendant deux jours je n'ai pas pu toucher le ventre de ma compagne. Réaction de défense apparemment commune. C'était aussi le temps pour moi de digérer l'annonce, de me dire que ce bébé n'y était pour rien et qu'il méritait que je continue à interagir avec lui. Début mars c'est un nouveau coup de massue: notre bout de chou a une micro-délétion, il lui manque 22 gènes.

Cette combinaison de gènes manquant est inconnue dans la littérature scientifique, elle est responsable de la fente, mais il y a aussi des risques accrus pour le développement psychomoteur et pour certains cancers... Que des peut-être, aucune certitude. On nous parle d'IMG, moi qui ait toujours été favorable à l'IVG et l'IMG, voilà qu'instantanément je m'y oppose : pas sur notre bébé ! Je découvre Petite Émilie dans cette même période.

On lance alors des analyses génétiques sur nous. Après une vingtaine de jours, on arrive à la conclusion que l'un des deux parents est porteur, pour l'instant sans symptômes, mais ça ne permet de tirer aucune conclusion quant à l'avenir du bébé. Ça ne nous aide donc pas dans notre réflexion, mais nous optons finalement pour l'interruption.

L'enterrement a été une étape importante dans mon processus de deuil.

Nous avons de la chance, notre entourage a été et est bienveillant. Sans doute que leur avoir recommandé la page internet dédiée à l'entourage a aidé.

Par ailleurs nous sommes dans un parcours PMA de Diagnostic Pré-Implantaire, tous les examens et travaux préparatoires ont été réalisés, il ne reste plus qu'à attendre notre tour pour la stimulation ovarienne.

Je suis depuis longtemps investi dans la vie associative, c'est donc assez naturellement que lorsque je m'en suis senti capable, j'ai souhaité devenir bénévole pour l'association Petite Émilie. D'abord comme modérateur du forum, dans l'espoir d'aider les parents endeuillés. J'y assure aussi une présence masculine régulière, ce qui encouragera peut-être plus de pères à y intervenir.

Je devrais aussi participer progressivement aux autres actions de l'association.



Les anniversaires

Nous attirons votre attention sur le fait qu'il est nécessaire d'inscrire votre enfant chaque année sur le formulaire disponible sur le lien ci-après, afin qu'il soit cité dans la lettre d'information de Petite Émilie.

<http://petiteemilie.org/2015/04/11/une-pensee/>

Janvier

- Le 1 : Marley & Wyatt enfants de Magalie et Yann
- Le 2 : Méline enfant de Justine et Thomas
- Le 2 : Gabrielle enfant d'Aude et Brice
- Le 4 : Margaux enfant de Emilie et Nicolas
- Le 4 : Suzie enfant de Nanou et Maxence
- Le 4 : Léo enfant de Marie et Nicolas
- Le 4 : Maël enfant de Carole et Sébastien
- Le 4 : Calesse enfant de Gwendoline et Jérôme
- Le 5 : Raphaël et Océane enfants d'Elsa et Fabrice
- Le 5 : Tom enfant de Pauline et Jérôme
- Le 6 : Elliott enfant de Melanie et Raphaël
- Le 6 : Clovis enfant d'Anne et Diego
- Le 7 : Gabriel enfant de Manon et Alexandre
- Le 8 : Ambre enfant de Marina et Guillaume
- Le 8 : Mathilde enfant de Danielle et Craig
- Le 12 : Inès Charlie Fatima Christiane enfant de Sana et Franck
- Le 13 : Marin enfant de Clémence et Sylvain
- Le 13 : Elijah enfant de Marlène et Vivien
- Le 13 : Louis enfant de Delphine et Alexandre
- Le 15 : Nolan enfant de Chloé et Mathias
- Le 16 : Lucie enfant d'Alice et Pierrick
- Le 17 : Amaury enfant d'Adi et Jean-Michel
- Le 17 : Adam enfant de Mona et Guillaume
- Le 17 : Louna enfant de Séverine et Yannick
- Le 18 : Lola enfant de Justine et François-Louis
- Le 19 : Évan enfant de Gwenaëlle et Christophe
- Le 19 : Siméon enfant de Claire et Amaël
- Le 20 : Enzo enfant de Mélissa et Nicolas
- Le 21 : Evan enfant de Séverine et Sixte
- Le 22 : Lyna enfant de Céline et Hamdi
- Le 23 : Alice enfant d'Alexandra et Alexandre
- Le 23 : Léonie enfant de Lauriane et Sebastien
- Le 25 : Romane enfant d'Amandine et Quentin
- Le 25 : Rose enfant de Constance et Jean- Baptise
- Le 25 : Paul enfant de Laurence et Laurent
- Le 25 : Thomas enfant de Camille et Paul
- Le 25 : Maéline enfant d'Isabelle et Vincent
- Le 26 : Inès enfant de Pauline et Yoann
- Le 27 : Théo enfant d'Eleonore et Christophe
- Le 28 : Sema enfant de Fadela et Didier
- Le 28 : Gabriel enfant de Lucile et Laurent
- Le 28 : Lucian enfant de Julia et Gregory
- Le 30 : Eden enfant de Céline et Guillaume
- Le 30 : Lyra enfant d'Emilie et Quentin
- Le 31 : Hope enfant de Priscilla et Alexis

Février

- Le 2 : Jérémy enfant de Séverine et Fabian
- Le 4 : Ronan enfant de Bruno et Julien
- Le 4 : Ange enfant de Marina et Benoit
- Le 4 : Leyla enfant de Coralie et Nabil
- Le 4 : Félix enfant de Perrine et Jean-François
- Le 4 : Lily enfant de Stephanie et Vincent
- Le 10 : Antonin enfant de Valérie et Emmanuel
- Le 12 : Aleyna enfant de Karine et Samuel
- Le 13 : Alix enfant de Claire et Anthony
- Le 18 : Emma enfant d'Audrey et Jean-Pierre
- Le 19 : Émilie enfant de Juliette et Michaël
- Le 20 : Méline enfant de Noémie et Alexandre
- Le 20 : Pierre enfant de Sophie et Christophe
- Le 21 : Nathan enfant de Marie et Nicolas
- Le 22 : Martin enfant de Sandrine et Xavier
- Le 23 : Mathis enfant de Lucile et Vincent
- Le 24 : Léonie enfant de Cécile et Jonathan
- Le 25 : Manon enfant de Claire et Benjamin
- Le 26 : Gabriel enfant de Juliette et Vincent
- Le 26 : Louise-Anne enfant de Julie et Sébastien

Les anniversaires

Mars

Le 1 : Rose enfant d'Amandine et Ludovic

Le 2 : Joséphine enfant de Sonia et Patrice

Le 4 : Victor enfant de Charlotte et Boris

Le 5 : Isaac enfant de Frédérique et Clément

Le 6 : Bastien enfant d'Aurélié et Aldric

Le 8 : Evan enfant de Mélanie et Johnny

Le 8 : Orso enfant d'Héloïse et Thomas

Le 9 : Samuel enfant de Rosalia et Tony

Le 9 : Gabrielle enfant d'Elodie et Romain

Le 10 : Mathilde enfant d'Anaïs et Aurelien

Le 11 : Alexandre Ange enfants d'Eloïse et Jérémy

Le 12 : Léo enfant de Florie-Anne et Cédric

Le 12 : Primaël enfant de Raphaëlle et Aldric

Le 15 : Zelda enfant d'Héloïse

Le 15 : Belette enfant de Nolwenn et Clément

Le 16 : Léon enfant de Valentine et Sébastien

Le 16 : Noé enfant de Florence et Francois

Le 18 : Ilyass enfant d'Aurélié et Ramzi

Le 18 : Elliot enfant de Celine et PE

Le 20 : Thibault enfant d'Aurore et Sebastien

Le 20 : Giulia enfant de Sophie et Célia

Le 21 : Malo enfant de Delphine et Sébastien

Le 22 : Clément enfant d'Emilie et Cyril

Le 24 : Azielle enfant de Sarah et Joseph

Le 25 : Livia enfant de Julie et Prosper

Le 25 : Lily enfant de Marylène et Nicolas

Le 26 : Vasco enfant de Cyrielle et Gilles

Le 26 : Milo enfant de Charlotte et Nicolas

Le 27 : Luciano enfant de Sophie et Julien

Le 27 : Timéo enfant de Camille et Julien

Gardons le contact

Réagir à la lettre d'informations rendez-vous :

Forum de l'association Petite Émilie

Pour les personnes confrontées à une Interruption Médicale de Grossesse et à un deuil périnatal

Vous ne recevez pas (plus) la lettre d'informations,
Vous voulez à votre tour proposer un texte, un sujet de fond que vous aimeriez voir traiter
Contactez-nous à l'adresse

petiteemilie@petiteemilie.org



Pour retrouver nos anciennes lettres d'informations, cliquez [ici](#).

Retrouvez-nous sur notre page Facebook, nos comptes Instagram et Twitter
Association Petite Émilie



Petite Émilie, c'est un site internet, un livret, des réponses aux questions des parents, des formations pour les professionnels..., mais Petite Émilie aujourd'hui, c'est surtout Evelyne, Laurence, Silvia, Justine, Marion, Valérie, Aline, Julie, Amanda, Florine, Morgane, et quelques parents, professionnels, tous bénévoles... **et pourquoi pas vous ?**

Si vous souhaitez vous investir dans la vie de l'association (pas besoin d'un temps plein, chacun a sa vie, simplement besoin de bonne volonté et d'énergie !), nous accompagner sur un congrès, animer des formations, aider à la modération du forum, participer au conseil d'administration, **faites-le-nous savoir [ici](#)!**

L'équipe Petite Émilie