

c a r n e t d e  
t é m o i g n a g e s

Le deuil périnatal en lien  
avec une grossesse multiple



Mamans  
Pieuvres

La référence pour les parents  
de jumeaux et triplés

Il n'y a pas de mot dans le dictionnaire qui définit le parent qui perd un enfant. Ceci reflète la peine que nous éprouvons pour vous et votre famille. Sachez que vous êtes et serez toujours des parents de multiple.

Nos sympathies les plus sincères.

-L'ÉQUIPE DE MAMANS PIEUVRES

TÉMOIGNAGE DE  
SABRINA

---

Aussi étrange que cela puisse paraître, c'est notre histoire.

Ensemble depuis 2011, mon conjoint et moi nourrissions l'idée de fonder une famille. Ça nous arriverait au bon moment, une belle surprise à célébrer avec nos proches. Mais comme un bon nombre de couples de nos jours, ce projet fut projeté dans l'ombre qu'est l'infertilité.

Nous avons passé par un éventail d'émotions, d'échecs, de remises en question, etc. Étions-nous fait pour être parents ? Que devons-nous penser de ce manque, viscéral pour ma part, de vivre la parentalité. Et puis ce jour est arrivé, un premier test indiquant deux traits faisait enfin apparition dans nos vies. Après cinq ans et demi, des tonnes d'hormones et d'injections précédant deux cycles avec insémination, quel bonheur!

C'était presque impossible d'y croire. C'était à notre tour. Neuf mois plus tard, notre premier garçon pointait le bout de son nez, venant ainsi éclaircir de joie et d'amour les longues années à l'attendre.

Puis, est arrivé l'espoir de revivre l'expérience une seconde fois, venir boucler notre petite famille avec un dernier petit bébé. Un coup de téléphone à la clinique de fertilité, un premier rendez-vous pour décider du protocole adéquat. Ça y est, l'aventure bébé #2 est enclenchée !

Le cycle est long, rien ne bouge. Les échographies folliculaires se multiplient. Les doses d'injections augmentent, car les follicules ne veulent pas arriver à maturité. Nous sommes confiants, ça arrivera. Nous y sommes, après 29 jours, c'est le bon moment ; j'ai trois beaux follicules. Essai bébé 2, insémination #1. Plus que quatorze jours avant d'en connaître l'issue.

Soyons honnêtes, quand tu es déjà passé par là, tu sais que ce sont des jours interminables.

Un mélange d'impatience et d'excitation se fait sentir. L'envie de tester est présente, alors 11 jours plus tard j'ai testé. Le 12e, 13e et 14e jour aussi.—

C'est positif! Ça ne peut que bien aller!

Notre première échographie, celle de datation, est faite tôt, car notre médecin — une perle rare que les couples de l'Abitibi ont la chance d'avoir — a son petit doute sur ce qui nous pend au bout du nez: la grossesse gémellaire.

Très tôt, on aperçoit un petit sac gestationnel, avec un cœur qui bat. Un peu plus à gauche : Surprise ! Un deuxième petit sac avec son cœur battant, lui aussi. Quelle belle nouvelle, je porte deux bébés. C'est merveilleux ! Qui l'eut cru ?

Oh, mais attendez ! Il n'y a pas un, ni deux, mais bien trois petits sacs gestationnels, avec chacun leur embryon là-dedans.

Avant même de réaliser ce qui se passe, on me parle des options possibles et de tout ce que ça comprend. Après tout, ce n'est pas une mince affaire que de porter trois bébés à la fois.

La fatigue est plus grande, tout comme le risque d'anémie, d'hypertension artérielle, voire de pré éclampsie, de diabète gestationnel, d'accouchement prématuré, de retard de croissance intra-utérin et de malformations congénitales. Il y a des risques pour la mère et/ou pour les bébés.

C'est à ce moment-là qu'on m'a parlé, pour la première fois, de la réduction embryonnaire. C'est quoi ? En cas de grossesse multiple, cela consiste à supprimer un embryon pour assurer la santé des autres. Ça a son impact, hein? Toutefois, après nombres incalculables de discussions avec mon conjoint à peser les "pour" et les "contre", nous avons choisi cette option là.

Réduction embryonnaire, juste le terme suffit à nous dresser les poils sur les bras mais à ce jour, si c'était à refaire, j'opterais encore pour cette procédure.

Ce que je regrette de notre situation, c'est le moment où nous avons eu à vivre ça. L'année 2020, en pleine pandémie. Comme si 2020 n'avait pas assez le dos large, ajoutons le fait que je suis entrée à l'hôpital seule avec mes trois embryons et j'ai quitté avec un en moins, sans accompagnateur. Sans support émotionnel en présentiel. Seule, en pleurs, face à face avec moi-même. Tout ce qui nous est permis comme réconfort, c'est une conversation vidéo FaceTime à 8h de route de mon domicile pour vivre ça à deux, avec mon conjoint. Seuls, à distance car les procédures en temps de covid ne dérogeaient pas quoi qu'il en soit.

Certes, l'intervention était intentionnelle, faisant de cette grossesse triple, une grossesse double mais elle n'était pas moins réfléchie.

Nous avons pris la décision de tout faire pour mettre un ou deux bébés à terme plutôt que de vivre de possibles complications et en perdre trois. De toute ma vie, ce fut la décision la plus dure mais tellement la plus réfléchie. Après tout, n'oublions pas qu'un petit garçon à peine plus âgé était là lui aussi.

Qu'aurait-il fait si sa maman avait dû être hospitalisée très tôt durant sa grossesse ou à la moindre complication? De nombreuses heures de route nous séparant un de l'autre car les suivis en régions éloignées ne sont pas adaptés? Il ne fallait négliger aucun point. Et qu'en était-il de la vie de famille, de couple, d'une nouvelle réalité avec 4 bébés à la fois? Tant d'éléments à prendre en considération. Tranquillement, le choix se referma sur la réduction embryonnaire.

De cette grossesse, deux petits garçons nés à 37 semaines, fêteront leur premier anniversaire dans quelques semaines. Tous les deux se lient d'amitié et de fraternité avec leur grand frère. Déjà, ils sont complices.

Quand agrandir la famille veut aussi dire la réduire, c'est faire des choix que l'on croit bon pour notre situation, c'est y penser tous les jours sans pour autant regretter de l'avoir fait. C'est mettre en avant la famille que nous avons et celle que nous voulons devenir. L'important c'est d'être bien avec la décision, peu importe quel dénouement prendra votre histoire...

-Sabrina, maman de trois beaux garçons

TÉMOIGNAGE DE

## ÉLISE

---

Première grossesse. Ton premier test positif à vie. Tu es sur un nuage, un méchant high. C'est le rêve d'une vie qui se réalise. Tu vois les deux petites lignes apparaître et tu te sens déjà comme sa maman. Tu aimes déjà de tout ton coeur la petite boule d'atomes qui grossit dans ton ventre.

Tu te vois dans quelques mois te pavaner avec ton beau ventre rond. Tu t'imagines dans neuf mois revenir à la maison avec un nouveau-né. Tu te visualises déjà en train de faire des gaga-gougou. Tu penses à ton inscription à tous les cours maman/bébé inimaginables.

Ce bonheur immense aura duré trois semaines. Trois semaines où tu te sentais sa maman. Trois semaines où tu commençais déjà à annoncer sa venue autour de toi. Trois semaines où tu te sentais vivre.

Puis BAM.

Des saignements. Des pleurs. Des heures à l'urgence. Une échographie où tout ce qu'on voit, c'est un petit sac, vide. Un oeuf clair. Y'en avait même pas de bébé. Y'en a jamais eu. Toi, tu as aimé si fort un petit être qui n'a JAMAIS existé. Il n'a jamais existé, sauf dans ton coeur.

Là, il était réel. Mais dans les mots du personnel médical, tu comprends que ton histoire n'a rien d'émouvant. Que ton histoire est banale. Qu'on voit ça tous les jours. Que c'est un phénomène médical courant.

Tu perds le petit tas d'atomes qui était le plus important au monde à tes yeux, pis ce qu'on te fait sentir, c'est que tu n'étais qu'un simple numéro.

Tu auras un deuil à vivre. Mais ce deuil, tu devras le vivre sans tes soeurs. Sans ta mère. Sans tes amies. Non, personne ne pourra te prendre dans ses bras et soigner ton petit coeur brisé, car c'est à ce moment qu'une pandémie mondiale commencera.

Pour tenter de chasser ta peine, tu écriras ce poème :

Une vie à trois imaginée  
Un rêve qui devient réalité  
Un moment de bonheur partagé  
Puis le malheur est arrivé.

Tenter de garder espoir  
Ne pas tomber dans le désespoir  
À l'échographie ne pas te voir  
Puis finalement tout devient noir.

Figés sur le seuil  
De notre nouvelle vie  
Emprisonnés dans le deuil  
De ne pas te donner la vie.

Quelques mois plus tard, tu tomberas enceinte à nouveau. Inquiète, tu ne seras pas capable d'atteindre ce nuage sur lequel tu avais flotté à ta première grossesse. Le matin de ta première échographie, une question de la secrétaire médicale te replongera dans ton deuil et fera monter ton anxiété d'un cran, alors qu'elle te demandera si tu as déjà fait une fausse couche.

Tu répondras avec émotion que oui, puis tu ne penseras qu'à ça jusqu'à ce que l'examen débute.

Tu arrives enfin dans la salle d'échographie, là où tu espères désespérément voir un petit coeur battre, tu auras plutôt le bonheur de découvrir deux petits coeurs qui battent bien fort.

Quand tu sortiras du bureau du médecin, tu iras voir la secrétaire pour prendre rendez-vous pour une prochaine échographie rapprochée car tu attends des jumeaux.

Une phrase qu'elle te dira te fera le plus grand bien et te marquera à jamais :

“Ton petit bébé était parti se chercher un petit frère ou une petite soeur. Maintenant, ils sont venus rejoindre leur maman pour lui donner encore plus d'amour.”

Enfin, tu apprivoiseras la perte que tu auras vécu quelques mois plus tôt. Tu comprendras que, sans cette perte, tu n'aurais jamais eu la chance d'être une maman de jumeaux.

Ce deuil t'aura marquée à jamais, mais il t'aura aussi fait grandir.

Mes sympathies les plus sincères.

-Elise

TÉMOIGNAGE DE  
JASMINE

---

La perte d'un triplé

Aujourd'hui, vous avez un an. C'est une journée heureuse, mais en même temps quelque chose me fait mal en dedans. Quelque chose dans notre histoire si particulière fait toujours mal malgré les jours qui passent.

Trois minuscules petits êtres ont grandi dans mon ventre en même temps. Ils étaient mes bébés miracles. J'avais désiré devenir maman et la vie m'avait offert trois fois ce bonheur. À 27 semaines de grossesse, mes trois amours venaient au monde, trop rapidement, comme si on me les arrachait du ventre. Ils sont nés et je les ai cherchés, impuissante, pendant qu'ils luttèrent pour vivre. C'est ainsi que je suis devenue maman.

J'ai d'abord été une maman d'hôpital. Autrefois, mon ventre était leur maison. Puis, il a été remplacé par un incubateur. Les sons rassurants et la chaleur avec lesquelles ils avaient pris racine ont été remplacés par les sons alarmants des machines et les bruits chaotiques des urgences en néonatalogie. Pendant que je courais d'une chambre à l'autre pour tenter de les retrouver, mon cœur de maman se déchirait puis se recollait. C'était comme vivre en pleine tempête. Je me souviens, à ce moment-là, que quelque chose a changé en moi. Quelque chose s'est brisé. J'ai perdu la naïveté de la nouvelle maman. Un aspect qui me changerait pour toujours.

Deux semaines plus tard, je suis devenue une maman en deuil. Lorsque mon petit ange nous a quitté, il était blotti au creux de mes bras. C'était la première fois que je pouvais prendre un de mes garçons pour le bercer. Je me souviens la compassion et le support des médecins.

Puis, je me souviens l'infirmière venant vérifier le battement du cœur de notre petit ange pendant qu'il nous quittait tranquillement, sans que l'on ne puisse rien y faire. C'était un tout petit être, mais d'une si grande force. Je me sentais tellement loin de tout ce que j'avais souhaité. Je me sentais tellement loin de moi.

Puis, les jours, les semaines et les mois ont passé, nous avons quitté la néonatalogie, apprivoisé le quotidien, fait face à de nombreux défis, mais surtout aimé profondément nos garçons chaque seconde, chaque minute et chaque jour. Avec le temps, j'ai enfin pu être une simple maman. Du moins, j'aime croire que c'est le cas, même s'il m'arrive de pleurer et de rire en même temps. Lorsque je regarde mes garçons, je vis parfois simultanément le bonheur le plus immense et la douleur la plus profonde. C'est une sensation que j'apprivoise tranquillement.

Je suis une maman, et je resterai la tienne. Je te remercie d'avoir passé comme une étoile filante dans ma vie, car tu m'as rendue heureuse. Mes mots rendront toujours hommage à ta résilience, ta force et ton courage. Merci d'être partout où je suis même si tu n'y es plus concrètement. Tu es les plus beaux couchers de soleil, l'odeur saline près du fleuve, les brises fraîches lors des journées chaudes, les magnifiques fleurs qui poussent dans ce pommelier aux portes de notre foyer. Tu es le rire qui lie tes frères tout en étant la poudre d'étoiles qui les bercent tranquillement vers le sommeil.

Je t'aime mon ange, mon bébé.

-Ta maman, Jasmine.

TÉMOIGNAGE DE

ÈVE

---

La perte d'un jumeau.

Maman déjà d'un petit garçon de 16 mois, c'est à ce moment que j'ai rencontré l'homme avec qui je partage ma vie depuis 6 ans. En tant qu'enfant unique, c'était un privilège pour moi de pouvoir offrir un petit frère ou une petite sœur dans tout l'amour et douceur à mon grand garçon âgé de 6 ans à ce moment précis.

Nous avons déménagé dans une plus grande maison pour pouvoir faire place à notre belle famille qui s'agrandissait. Après six mois d'essais, voilà la deuxième ligne qui apparaît un 27 mars ... quelle joie de revivre tous ces beaux moments dans un tout autre contexte.

J'ai annoncé la nouvelle à mon amour la journée même une surdose d'amour et d'excitation nous emportait de cette nouvelle aventure.

À 5 semaines de grossesse j'avais déjà le ventre bien rond.

Il est venu cette journée le 30 avril de l'échographie dating. Sans trop me faire d'attentes, j'étais seule pour ce premier rendez-vous car mon conjoint avait un empêchement.

J'entre dans le bureau le coeur un peu coincé à espérer que la grossesse se déroule bien. J'étais couchée sur la civière lorsque la lumière se ferme: la petite sonde se dirige vers mon ventre. Je regarde l'écran en me croisant les doigts. Les yeux ronds, le gynécologue me dit: " félicitations il y en a deux!". La vague d'émotions m'envahit. Je ne peux pas y croire. Comment allons-nous faire? Je pleure tellement j'ai peur! Je ne m'y attendais pas, en fait personne n'est préparé à ce moment. Oui, j'avais des jumeaux dans ma famille mais jamais je n'aurais pensé que mon tour viendrait!

Je laisse mon anxiété derrière moi afin de contempler mes bébés. Le gynécologue me dit que j'attends des jumeaux didi; des jumeaux qui ont chacun leur poche. Il ne m'en dit pas plus. Je suis encore sous le choc que je n'ai pas de question qui me vient en tête. Je quitte avec ma photo d'échographie. Je suis dans mon auto, je crie de joie et je pleure. J'ai peur mais je suis contente et choyée de pouvoir vivre ce moment précieux.

J'arrive à la maison et je me presse d'aller rejoindre mon amour dans le salon du sous-sol. Puis, je me mets à pleurer, tellement que j'ai du mal à reprendre ma respiration. Pauvre chéri qui ne comprend pas rien. Il pense que le bébé ne va pas bien. Je me reprends et je lui montre l'échographie: "je te présente bébé À et bébé B". Il me regarde sans aucune réaction ... lui-même aussi en état de choc. Il me prend dans ses bras. Nous avons à peine digéré la nouvelle que nous prenons la voiture pour faire la tournée de notre famille afin de leur annoncer la grande nouvelle!

Je me souviendrai toujours de cette nuit. Je n'ai pas dormi. J'ai été incapable d'aller travailler le lendemain car j'étais encore sous le choc, quoique très heureuse. Je les aimais déjà tellement je ne voulais que rien ne leur arrivent: ils étaient aimés et attendus.

Les semaines passent et mon ventre devient encore beaucoup plus rond. Puis est venu le temps de l'échographie de la clarté nucale de 12 semaines. J'étais plus qu'heureuse de revoir mes bébés. Couchées sur la civière, la lumière éteinte, la petite sonde se dirige vers mon ventre. Les yeux pétillants vers l'écran je vois clairement que quelque chose ne va pas. Un bébé est visiblement plus gros que l'autre. Le gynécologue me dit "je suis désolé mais un des bébés ne va pas bien, il n'a plus de battements de cœur".

Je ne peux pas y croire. Je vis une montagne russe d'émotions en si peu de temps. Je pleure. Je pleure mais j'essaie de profiter du moment et de rester forte pour le bébé qui va bien. Une fois de plus je passe la porte en pleurant. Nous annonçons la nouvelle à nos proches. Je pleure, je pleure. Mon amour ne le vit pas comme moi, c'est normal. J'ai passé quelques jours à pleurer, à me dire pourquoi ça m'arrive à moi? Qu'est ce que j'ai fait de mal? Qu'est ce que j'aurais pu faire autrement? Vient le moment de la culpabilité. Plus le temps passe, plus le petit bébé disparaît peu à peu lors des échographies. C'est un pincement au cœur à chaque fois.

Ce n'est pas un deuil facile à faire mais je me console car j'ai ce petit amour dans mon ventre qui va parfaitement bien. Je ne veux pas tout lui apporter le stress que m'envahit cette nouvelle. Parce que, oui, une fois que nous avons vécu cette perte, la peur du pire et l'anxiété prend une énorme place dans nos vies.

C'est tout une bonne leçon de vie que nous a apporté cette épreuve. Ceci est la preuve qu'on ne peut pas contrôler toutes les situations qui se présentent à nous. Malgré tous les changements de plans, les montagnes russes d'émotions, nous étions choyés d'avoir été choisis en double comme parents. La vie en a décidé autrement.

J'ai donné naissance à mon deuxième petit garçon le 24 novembre 2019 en pleine santé.

Je croyais que c'était notre petit dernier mais la vie est remplie de surprise! Au moment d'écrire ces lignes, je suis enceinte à nouveau. Je me dis que la vie nous rapporte ce que nous avons perdu; je suis enceinte de 31 semaines de mon troisième petit garçon.

Toi, la maman ange, vous, les parents en deuil, que vous ayez perdu votre bébé à 5 ou à 30 semaines ... il n'en demeure pas moins que cette grossesse a existé. Je ne souhaite à personne de vivre cette épreuve douloureuse et je pense très fort à tous ces parents d'anges. Je vous offre tout mon soutien.

Je remercierai jamais assez mon conjoint de m'avoir soutenu dans ces moments douloureux.

-Ève

TÉMOIGNAGE DE  
**NOÉMIE**

---

La perte d'un jumeau

Je suis tombée enceinte de jumeaux en juin 2019. Deux garçons. Très rapidement les médecins m'ont parlé des risques liés à cette grossesse. Notamment du fait qu'il n'y ait qu'un seul placenta et du syndrome du transfuseur transfusé (le sang n'est pas distribué de façon équitable entre les deux bébés.) Je me suis fait opérer le 31 octobre (opération au laser). Cette opération consiste à couper le placenta en deux pour rétablir les échanges et permettre aux bébés de se développer correctement.

L'opération s'est bien passée, mes garçons étaient en bonne santé.

Mais à l'échographie de contrôle le lendemain, l'un d'eux était décédé. J'étais seule à l'hôpital lors de cette terrible annonce. À ce moment-là, mon esprit a quitté mon corps et je suis passée en "mode automatique".

Nous avons pu enterrer Valentin dans la tombe familiale juste avant le confinement (en France). Nous avons fait les choses très simplement, avec peu de personnes. Mais très vite je me suis retrouvée seule face à ma douleur, seule pour m'occuper d'un nouveau-né et de ma grande fille (mon mari travaille énormément). Il y a peu de reconnaissance du deuil périnatal. C'est encore pire lorsque l'on perd un de nos jumeaux. J'ai moi-même, au départ, essayé de nier ma douleur. Après tout, je voulais un enfant et j'en ai un. Mais ça ne m'a pas aidé.

À la maison nous parlons de Valentin régulièrement. Il a un coin du jardin qui lui est dédié, nous en prenons soin. Maintenant je m'inquiète pour Adrien, et les éventuelles conséquences de la perte de son jumeau.

Sa grande sœur aussi à énormément souffert. Elle n'avait que 3 ans lors du décès de Valentin. Ce fut extrêmement dur pour elle.

Ce genre d'épreuves nous change à jamais.  
Petit à petit j'ai appris à penser à Valentin sans tristesse. Mais  
j'ai encore beaucoup de colère en moi. À mon ange Valentin et à  
tous les anges.

-Noémie

TÉMOIGNAGE DE  
SHANIA

---

C'était notre première grossesse. Mon conjoint et moi étions ensemble depuis 4 ans. Après 9 mois d'essais, nous apprenions enfin que nous allions être parents. Le jour de l'échographie, lorsque nous avons appris que non seulement 1 mais bien 2 petits êtres poussaient dans ma bedaine, nous étions fous de joie. Quoi demander de mieux?! Deux fois plus de bonheur, de sourires, de rires, de souvenirs, etc. Nous avons toujours rêvé d'avoir deux enfants et particulièrement deux garçons.

Voilà notre rêve devenait réalité.

Nous avons été transférés très tôt en gynécologie car comme vous le savez toutes, deux signifie deux fois plus de risques aussi. Les semaines passèrent et tout semblait aller comme sur des roulettes selon les avis médicaux, jusqu'au jour où j'ai atteint mon 24.3 semaines. Mon travail avait commencé et en l'espace de quelques heures, mes amours venaient nous rencontrer pour la première fois.

Les émotions que nous vivons lors de ces événements sont tellement puissantes, effrayantes, incompréhensibles, mélangées, bref, ce sont tout qu'un paquet d'émotions qui viennent s'installer au creux de notre cœur et de notre âme. Après une attente interminable de 6 heures, j'ai enfin pu rencontrer mes amours.

Ils étaient si petits, si vulnérables et branchés de partout. Encore un paquet d'émotions qui viennent s'installer dans le creux de mes yeux. Mes deux incubateurs côte à côte, les moniteurs qui ne cessent de sonner, le jargon médical à moitié compréhensible, le personnel médical qui court au travers de l'unité pour aller sauver le bébé 3 lits plus loin, l'espace qui n'offre aucune intimité, et j'en passe.

Ces chiffres resteront toujours gravés en tête ... 860 et 720 grammes. C'est le poids que mes garçons pesaient. À 24 semaines, un bébé atteint le stade de la viabilité car tout est enfin formé. Je vous laisse imaginer la grosseur qu'avaient mes garçons. Comment être traumatisée d'une première grossesse.

Nous avons eu un total de 7 jours ... 7 jours à être les 4 ensembles (avec tout le tralalas mentionnés plus haut).

Ces 7 jours m'ont semblé autant être figés dans le temps, autant qu'ils ont passés comme un clignement de yeux.

Lorsque les médecins nous ont annoncé que notre petit Olivier avait une hémorragie intraventriculaire bilatérale de grade 4 et qu'il était impossible de concevoir un avenir sain ou un minimum de qualité de vie pour lui, je suis tombée dans une sorte de dimension parallèle où tout se passait exactement à même vitesse en temps réel mais moi, j'étais complètement figée. Je n'entendais plus rien autour de moi excepté le tic tac de l'horloge. Tous mes sens, ça je les ai sentis. Je sentais l'air avoir de la difficulté à passer dans mes poumons, je sentais les battements de mon cœur frapper de plein coups dans ma poitrine, je sentais les poils de mon corps se raidir. Comment imaginer le petit être qui bouge, me serre le doigt, qui essaie de suivre ma voix et qui se bat pour vivre avec nous, comment imaginer que ce petit être a déjà son destin de scellé et qu'il n'a absolument rien que nous puissions faire pour l'aider.

Il nous a quittés dans un moment de douceur, à côté de l'incubateur de son frère dans les bras de papa et maman en écoutant leur berceuse. Ce fut également la première et la dernière fois que je pris mon fils. Je n'aurais jamais eu la chance d'ailleurs de tenir mes deux garçons ensemble dans mes bras.

Nous devions désormais continuer notre marathon de montagnes russes qu'est la néonatalogie en plus d'essayer de passer au travers la peine de ce deuil insurmontable. De voir mon deuxième petit incubateur vide me fit la tentation d'un bulldozer qui s'amusait à m'écraser lentement. À chaque regard mon souffle se coupait comme si l'air était toxique et tous mes membres devenaient mous comme si je n'avais aucun muscle. Je me rappellerai toujours du premier regard apporté à mon fils après le décès de son jumeau. J'étais déchirée, honteuse et tellement désolée de ne pas avoir été dans la capacité de lui offrir une vie merveilleuse comme il aurait dû avoir. Je me sentais tellement mal pour lui. J'aurais tellement aimé qu'il puisse le connaître, jouer et grandir à ses côtés.

Je me rappellerai toujours de la douleur qui m'envahissait chaque fois que je voyais un nouveau couple de jumeaux arriver sur l'étage.. à chaque fois c'était un rappel de ce que je voyais être mon échec personnel à moi. Ce qui était énormément difficile car mes neveux (jumeaux également) ont seulement 9 jours de différence avec mes enfants. Lorsque nous sommes enfin sortis de l'hôpital après 4 mois d'enfer, j'étais persuadée que tout allait s'alléger côté émotions fortes (effectivement c'est ce que je croyais).

Arrivé à la maison, dans le calme et le confort de mon chez moi, je me demandais ce qui pourrait arriver. La solitude, les souvenirs et le calme sont arrivés. Pour la première fois j'avais le temps de me perdre dans mes pensées. J'avais tous les souvenirs de ma grossesse ici.. je le voyais partout.. dans mon salon, ma chambre, lorsque je prenais mon bain, et surtout lorsque j'allais leur chambre rendue maintenant vide avec seulement une bassinette et toute la chambre vidée de moitié.

Je n'arrivais plus à me regarder le ventre, j'avais de la misère à prendre soin de moi, je n'avais plus de joie de vivre et je n'avais plus envie de rien.

C'est à ce moment que je me suis rendue compte que je n'y arriverais pas seule.

Lorsque nous apprenons que nous avons des jumeaux, une idée préconstruite s'installe en nous: Tout va, vient et passe x2..Il est extrêmement difficile de déconstruire cette idée qui à nos yeux était une évidence.. Il est tellement difficile de faire le deuil de son bébé tout en ayant son jumeau couché sur la poitrine.

Il est difficile de ne pas avoir de souvenir de voir son enfant ouvrir les yeux, sourire, grandir et respirer. Il est difficile de ne pas avoir de souvenir des deux garçons ensemble. Il est difficile de regarder son fils chercher la présence de son frère. Il est difficile de voir son enfant sourire en regardant l'urne de son frère. Il est aussi difficile de voir son enfant avoir une conversation avec la toile de son frère..

Je me surprend souvent à attendre qu'on m'appelle ou qu'on cogne à ma porte pour me dire que mon petit Olivier est là. Je n'arrive encore pas à y croire à 100% ... ou peut-être que cette idéologie m'est devenue un fantasme.

J'ai alors pris la décision d'aller voir mon médecin pour aller chercher l'aide dont j'avais besoin.. Je voyais que ce négatif était trop présent et m'empêchait d'avancer. En premier lieu, je voyais ça comme un autre échec, admettre que nous avons besoin d'aide psychologique est d'ailleurs plus difficile que ce que j'aurais imaginé. J'ai dû piler sur mon orgueil et regarder mon fils droit dans le blanc des yeux et me dire : Je n'ai pas le choix, Je veux être une bonne maman, je veux être la maman qu'il mérite d'avoir.

La médication m'a beaucoup aidé à arrêter de vivre dans le noir et dans ma tête. Elle m'a donné un coup de pied à la bonne place pour me donner la motivation à changer les choses et je crois honnêtement que sans cette aide je n'y serais pas arrivée. Je ne dis pas que ça a tout arrangé les choses loin de là.. Mais maintenant je me sens outillée et appuyée.

Le 11 Octobre je commence mon processus de guérison par l'encre, je vais immortaliser ma petite étoile filante sur ma peau. Pour le reste, je me raccroche à mon fils, mon petit Félix. Chaque sourire, rire et regard me font apprécier les petites choses de la vie et me motivent à être une meilleure version de moi-même pour lui.

Il n'y a pas de phrase ou de remède magique pour faire disparaître la douleur de ce vide et j'avouerais que malheureusement même le temps n'aura pas le même effet que d'habitude sur cette souffrance.

Par contre , il y a un message que j'aimerais vous adresser, qui a changé beaucoup de chose pour moi:

Chères mamans pieuvres, si vous avez un ou plusieurs amours qui veillent maintenant sur vous, je vous assure que ce n'est pas la fin. Ne vous laissez pas abattre et ne vous isolez pas. Vivez votre vie à 100 miles à l'heure. Vivez et épanouissez vous dans le bonheur. Vivez, aimez, riez , faites le pour eux-lui-elle-s ... vivez car eux ne peuvent plus le faire et surtout, n'hésitez pas à vous confier à vos paires et à demander de l'aide et des conseils pour aller mieux.

Ensemble, chères mamans pieuvres, apprenons à nous guérir et retrouver notre innocence de vivre. Un petit pas à la fois.

Merci de m'avoir lu,

-Shania , Maman pieuvre de Félix et Olivier

TÉMOIGNAGE DE  
JULIANE

---

Dix-neuf semaines.

C'est exactement le nombre de temps que tu as été en vie dans mon ventre. Je dis bien « en vie » parce qu'après ces dix-neuf semaines, je vous ai portées, ta sœur et toi, même si ton petit cœur ne battait plus. C'est fou comment on peut passer d'un extrême à l'autre durant une grossesse. De la joie à la tristesse, de la fierté à l'incertitude, de la vie à la mort.

À 12 semaines de grossesse, j'apprenais que j'attendais des jumelles. J'étais si heureuse et terrifiée à la fois. La vie m'avait fait cadeau d'un vrai miracle. J'avais peur de ne pas être à la hauteur, mais j'avais bien l'intention de relever le défi. J'avais remarqué à l'échographie, qu'une des filles était plus petite que l'autre, mais je me disais que c'était normal et que ça allait sûrement se replacer plus tard. La clarté nucale de la plus petite était un peu hors norme, mais rien d'affolant.

J'avais quand même un rendez-vous un mois plus tard au CHU Ste-Justine pour vérifier que tout allait bien. Je ne m'attendais pas, cette journée-là, à revenir à la maison complètement anéantie. On m'avait annoncé ce qu'aucun parent ne souhaite entendre; la plus petite des jumelles avait un gros retard de développement, mais l'autre était en parfaite santé.

J'avais donc le choix déchirant de mettre fin à la vie d'une de mes filles ou de laisser les choses aller et prendre le risque d'accoucher prématurément d'une petite fille qui aurait probablement des séquelles importantes en plus de mettre en danger la vie de sa sœur.

Si on allait de l'avant avec la procédure chirurgicale, tu allais quand même rester dans mon ventre, mais à ce stade-ci de la grossesse, tu allais devenir toute petite pour laisser toute la place à ta sœur.

J'aimerais te dire que je suis en paix avec la décision que j'ai prise, mais la vérité c'est qu'il n'y a pas une journée où je ne pense pas à toi et que je me demande ce qu'aurait été notre vie si tu étais encore là. Malgré la peine immense qui m'a envahie le jour de ta mort, j'ai réussi à trouver la force de continuer pour ta sœur Elisabeth. Elle est si belle, si précieuse, si parfaite. Aujourd'hui, elle a cinq mois et je m'émerveille tous les jours des progrès qu'elle fait et de tout l'amour qu'elle m'apporte.

Pourtant, le soir quand je me couche dans mon lit, j'ai toujours un pincement au cœur en pensant à toi ma petite Clara. Je ne peux oublier les images de toi bien vivante durant les échographies et les petits coups de pied que tu me donnais. Je me retrouve souvent les yeux pleins d'eau en pensant à cette journée du 20 octobre 2021 où je t'ai vue vivante pour la dernière fois. Je me souviens d'être semi-consciente dans une chambre d'opération et de sentir les larmes couler sur mes joues. Je me souviens d'entendre le médecin dire que ton petit cœur ne battait plus. Ces souvenirs sont à jamais gravés dans ma mémoire. J'espère qu'un jour, avec le temps, la douleur s'estompera.

Saches que tu resteras toujours ma petite fille et que je ne t'oublierai pas.

-Ta maman qui t'aime, Juliane

GROUPE DE

# SOUTIEN

---

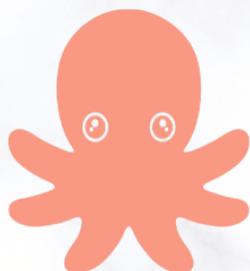
Nous vous encourageons fortement à rejoindre l'organisme Parents Orphelins, l'Association québécoise des parents vivant un deuil périnatal dont leur mission est d'aider d'autres parents à traverser cette difficile épreuve.



Parents  
Orphelins

L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES PARENTS  
VIVANT UN DEUIL PÉRINATAL

Site internet



Mamans Pieuvres

*et leurs étoiles*

Groupe de soutien - deuil périnatal

Mamans Pieuvres et leurs étoiles est un groupe de soutien qui offre du support aux familles de jumeaux ou triplés ayant vécu la perte de leur(s) bébé(s) durant la grossesse ou à la naissance.

Pour adhérer au groupe

La mission des Perséides est de soutenir les personnes touchées par le deuil périnatal dans la région de la Capitale Nationale et de sensibiliser la communauté à cette réalité

Site internet



SUGGESTION DE

# LIVRES

---

Les rêves envolés : traverser le deuil d'un tout petit bébé

*Suzy Fréchette-Piperni, Éditions de Mortagne*

Dans ces moments-là

*Hélène Gérin*

Au-delà des mots: Recueil deuil périnatal

*Sacha Bachand et Caroline Labrie*

Le Bonheur en partant a dit qu'il reviendrait

*Cindy Bouquemont*

Livre histoire d'étincelles

*Fondation portraits d'étincelles*

Le deuil invisible

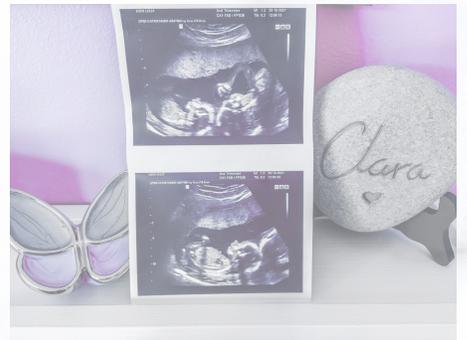
*Lory Zéphir et Jessika Brazeau*

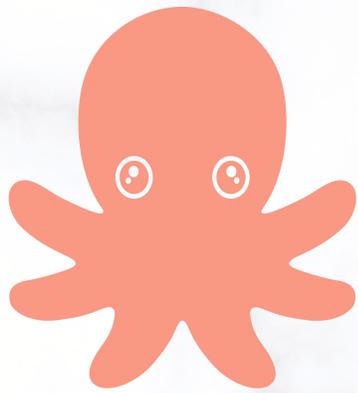
La face cachée de la jumeauté

*Lucie Bélanger*

À LA MÉMOIRE DE NOS

# ÉTOILES





# Mamans Pieuvres

La référence pour les parents  
de jumeaux et triplés

CONSULTEZ NOTRE PAGE SUR DEUIL:

[www.mamanspieuvres.com/deuil](http://www.mamanspieuvres.com/deuil)

---

Si vous désirez ajouter votre histoire dans ce livret ou vous impliquer auprès des familles orphelines, écrivez-nous à [info@mamanspieuvres.com](mailto:info@mamanspieuvres.com)

Crédits photos: Mamans Pieuvres

Toute autre utilisation ou reproduction du contenu, sous quelque forme que ce soit, dont le téléchargement, la publication, la reproduction sur un autre site, l'ajout d'un hyperlien vers un contenu, la diffusion sur Internet ou l'utilisation à des fins publiques ou commerciales, la modification, la publication, la distribution, en totalité ou en partie, que ce soit sous forme textuelle, graphique, audio, vidéo ou exécutable, est interdite à moins d'avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite du propriétaire du site.

Mamans Pieuvres INC ® 2020-2022