

L'état de bien-être parental en contexte de prématurité

De façon générale, il est facile de s'entendre sur le fait que devenir parent est en soi une très grande expérience qui peut susciter à la fois de très beaux moments, mais également de très grands défis. Qu'en est-il quand le devenir parent est teinté par une naissance prématurée ? Une grande majorité des parents d'enfants prématurés le sont par surprise, sans avertissement. Souvent sans aucune préparation, ces parents sont littéralement propulsés dans un nouveau monde, une nouvelle réalité, en présence d'un nouveau-né qu'ils n'étaient pas encore prêts à accueillir, ni ici, ni maintenant, ni à cet âge encore très jeune.

Comme vous lisez actuellement ces lignes, vous faites fort probablement partie de ces parents qui ont peut-être en ce moment l'impression de subir quelque chose à laquelle ils n'avaient pas consenti, la prématurité étant rarement une aventure pour laquelle on se sentait prêts.

Lorsqu'on s'intéresse à ce que vivent les parents d'enfants prématurés, on se rend vite compte que la naissance peut être vécue comme un réel choc, autant pour la mère qui donne naissance que pour son ou sa partenaire qui subit tout autant ce qui est en train de se produire sans y avoir aucun contrôle. La littérature identifie un risque plus grand de ressentir des symptômes dépressifs, anxieux et de stress post-traumatique dans un contexte de prématurité.

Nous avons identifié divers éléments au travers desquels vous pouvez ou non vous reconnaître actuellement et nous tenions à ce que vous sachiez que ce que vous pouvez ressentir, vous, nouveaux parents d'un prématuré, est parfaitement normal, légitime et attendu.

Questions à se poser

Depuis la naissance prématurée de mon enfant

1. J'ai fréquemment de la difficulté à dormir, j'ai souvent l'impression de me réveiller parce que je me sens triste ou inquiet pour mon bébé.
2. J'ai souvent l'impression d'être au ralenti(e) ou d'être engourdi(e), déconnecté(e), comme si je n'arrivais pas à ressentir les choses, que ce soit physiquement ou émotionnellement.
3. J'ai plus de difficulté à manger, je manque d'appétit, j'ai constamment l'impression d'avoir la gorge serrée tellement que j'ai l'impression que ça en est difficile d'avaler.
4. J'ai souvent l'impression que mon cœur bat plus vite que d'habitude, comme si j'avais des palpitations, ou que j'ai le souffle court. J'ai ce genre de réactions très rapidement et très facilement quand je repense à la naissance de mon bébé ou au fait qu'il soit hospitalisé.
5. J'ai l'impression d'être constamment nerveux/ nerveuse, comme si je n'arrivais pas à ne pas être sur mes gardes. Je suis toujours en train d'anticiper que quelque chose puisse se produire.
6. J'ai l'impression que je change constamment d'humeur. Parfois je me sens en colère face à ce qui s'est passé, ensuite je deviens triste, je me sens craintif, j'ai peur, je suis déprimé(e), etc.
7. J'ai très souvent des flashbacks de la naissance de mon bébé ou j'ai des rêves récurrents sur la naissance ou en lien avec son hospitalisation.
8. Je me sens seul(e), j'ai l'impression que personne ne peut réellement comprendre ce que je suis en train de vivre. Il m'est difficile de me sentir supporté par mon entourage, même si je sens que les gens qui m'entourent veulent bien faire.
9. Je me sens responsable de la naissance prématurée de mon enfant, à mes yeux ce qui est arrivé est ma faute, je me sens donc une mauvaise mère pour mon bébé, il m'est difficile de reprendre confiance en moi.
10. Il m'arrive de souhaiter pouvoir m'en aller de cette situation et faire comme si rien ne c'était passé.
11. Il y a de grosses portions de la naissance dont je n'arrive pas à me souvenir.
12. J'évite le plus possible n'importe quoi qui peut me rappeler la naissance prématurée de mon bébé parce que je n'ai pas envie ou je ne me sens pas capable de gérer les émotions que ça pourrait faire naître (par exemple j'évite à tout prix de circuler à proximité de la salle d'accouchement).

13. J'ai commencé à avoir des migraines, ou j'ai des maux de tête plus fréquents et plus intenses qu'avant.
14. J'ai de la difficulté à entrer en contact avec les autres, je crains toujours qu'ils mentionnent quelque chose qui pourrait me ramener des souvenirs de la naissance de mon bébé et je ne saurais pas comment réagir. Je préfère presque m'isoler.
15. Je me sens souvent totalement ignorant(e) et dépourvu(e) face à comment prendre soin de mon enfant.
16. J'ai beaucoup de difficulté à m'ajuster avec tout l'équipement autour et sur mon bébé. Parfois, j'ai même de la difficulté à le trouver beau, car c'est tellement loin de l'image du bébé que je m'étais construite dans ma tête.
17. Je trouve difficile d'observer mon bébé avoir de la peine ou de la douleur et ne pas savoir quoi faire pour l'aider.
18. J'ai l'impression de revivre la naissance en boucle dans ma tête.
19. J'ai moins de libido, ou malgré mon désir, je n'arrive pas à avoir d'érection / j'ai mal pendant les rapports sexuels.

Comme partenaire

20. C'est difficile d'accepter d'être si dépendant(e) d'inconnus (les professionnels) pour prendre soin de mon propre bébé, j'ai l'impression que je n'ai pas ma place ou que je ne sais pas comment prendre ma place.
21. Je trouve ça difficile d'essayer de supporter ma conjointe alors que je ne sais pas moi-même comment vivre la prématurité de notre enfant. Face à ces émotions à elle, j'essaie de taire les miennes le plus possible pour qu'elle sente que je suis là pour elle.
22. Je suis souvent déchiré(e) entre être au chevet de mon bébé, prendre soin de ma conjointe, m'occuper des autres enfants, tenter de demeurer efficace au travail, etc.

Ressources

Il est possible que vous vous soyez reconnus dans quelques-uns ou plusieurs des items que nous vous avons listés. Peu importe comment vous vous adaptez et vivez votre nouvelle réalité, sachez qu'à tout moment, sans égard à la fréquence ou à l'ampleur des symptômes que vous ressentez, vous êtes en droit d'avoir besoin d'un coup de main pour passer à travers une journée ou une période difficile.

Votre entourage

Même s'il est vrai que la famille immédiate et les ami(e)s proches représentent souvent une source importante de soutien, il est parfois difficile pour eux de bien comprendre ce qui est vécu suite à une naissance prématurée. Essayez de vous entourer de gens en qui vous avez confiance, mais, surtout, entourez-vous de gens que vous sentez sensibles à ce que vous vivez et à la détresse que cela peut représenter. Les échanges sont souvent facilités en présence de quelqu'un ayant vécu quelque chose de similaire.

Votre nouvel environnement hospitalier

Il est parfaitement attendu que vous vous sentiez perdu dans l'unité de soins qui est maintenant votre nouveau milieu de vie bien involontairement. Selon l'établissement de soins dans lequel se trouve actuellement votre bébé, certains services sont peut-être disponibles pour vous. Adressez-vous à l'équipe infirmière et cherchez l'aide de professionnels tels que psychologues ou travailleurs sociaux. N'hésitez pas à redemander plus d'une fois, un professionnel peut ne pas être disponible pour vous rencontrer une journée et l'être le lendemain.

Autres ressources à votre disposition

Nous avons tenté de lister diverses ressources pouvant vous être utiles dans votre parcours actuel. Il est à noter qu'à l'exception de Préma-Québec qui travaille exclusivement avec des parents d'enfants prématurés, nombreux des organismes listés ci-dessous n'ont pas ce qu'on pourrait nommer une 'expertise' en prématurité. Cependant, les intervenants qui y travaillent ont profondément à cœur d'offrir un soutien sincère aux parents, ce qui peut vous aider à cibler diverses pistes de solutions pour votre situation. Les organismes mentionnés peuvent offrir un service d'écoute, groupe de rencontre – discussion, ateliers qui nous apparaissent pertinents dans une optique d'adaptation à la parentalité et indirectement à la prématurité. Malgré nos efforts, nombreux organismes existent et cette liste n'est donc pas exhaustive. N'hésitez pas à contacter votre CLSC ou Info-Santé pour connaître d'autres groupes de soutien de votre région.