

Les rituels lors du deuil périnatal

« Avec force, le rite unit et répare là où la mort vient de désunir et meurtrir ».

Youki Vattier, *Réenchanter la mort*, Actes Sud, 2018

Faire une cérémonie d'adieu lors d'un décès d'une personne semble tout à fait naturel. Or, lors de grossesses interrompues, il ne va pas de soi (dans notre société) de ritualiser ce départ, alors que justement, il est nécessaire. L'arrivée et le départ d'un être, aussi petit soit-il nous touche profondément... dans notre cœur, notre corps et notre être entier. La particularité lors d'un deuil périnatal (fausse-couche, IVG, IMG,...) consiste dans le peu de vécu « incarné » et « partagé » avec d'autres.

Afin de donner la juste place à chacun, il est important aussi de créer des rituels pour « incarner », « partager » et « dire aurevoir ». Ainsi le petit être est honoré et notre cœur est en paix.

Bien sûr, un rituel ne remplace pas une démarche thérapeutique, qui peut s'avérer nécessaire. Les soins physiques, tels que massage ou soin rebozo¹, sont également des précieuses ressources dans le processus, tout comme les huiles essentielles, les fleurs de bach et autres médecines naturelles².



RITUELS

Un rituel peut être très court ou plus long selon vos besoins et envies. Ce n'est pas la durée qui compte, c'est l'intention que vous mettez derrière. Il peut avoir lieu une fois, ou répété selon les besoins. Il permet d'extérioriser les émotions, de sortir du chaos, pour que peu à peu la Vie reprenne sa place, avec sérénité.

Une bougie pour te dire aurevoir

La bougie est facilitatrice de rituel, car la présence du feu, de la lumière, de la chaleur ouvre une dimension sacrée. Allumer une bougie avec une intention est déjà un rituel en soi. (Vous pouvez également aller en forêt et faire un feu). Vous pouvez parler à la bougie avec votre cœur, déposer vos émotions et lui demander d'emporter tout cela avec elle, vous pouvez aussi parler à votre bébé, lui expliquer son histoire et la vôtre...



Allez dans vos sensations, soyez à l'écoute de vos envies/besoins... des larmes ont peut-être besoin de couler, peut-être avez-vous envie de chanter ou même de crier, et peut-être aussi de sourire... Tout est bon et juste. Soyez dans l'accueil sans jugement de ce qui vient dans ce moment.

La sauge est purificatrice. Allumer un bâton de sauge séchée au début du rituel (le faire fumer, puis l'éteindre) peut également soutenir le processus.

Des mots et des images sur notre histoire (lettre, création, mandala)

Ecrire est souvent un acte profondément libérateur. Que ça soit pour mieux intégrer votre vécu et ses étapes, pour exprimer ce que vous auriez souhaiter dire à votre enfant, à vous-même, à votre partenaire, à vos autres enfants... ou alors simplement pour déposer des mots, ou faire un poème, tout libère. Laissez votre créativité se déployer, vous pouvez dessiner, peindre, colorier un mandala ou en créer un naturel en forêt... Ensuite, à vous de sentir ce qui est juste pour vous, vous pouvez conserver vos écrits et créations comme un trésor ou les brûler, comme pour purifier et dire aurevoir. Tout est bon, faites confiance à votre intuition.

¹ Le soin Rebozo est un soin traditionnel mexicain qui vient soutenir un Passage dans la vie d'une Femme. Constitué de 4 étapes (massage à 4 mains, hammam, temps de sudation, temps de serrages avec le rebozo), il permet à la Femme de clore un cycle pour s'ouvrir à une nouvelle dimension de soi et de la Vie. Plus d'infos sur www.naissancier.ch

² Illustration 1 : <http://www.princesse-aux-bidouilles.com/wp-content/uploads/2015/10/ausencia.jpg>

Illustration 2 page 2 : <http://www.mamansavecopinions.com/2016/10/14/deuil-perinatal-bebe/dessin-par-korriganne/>

Un chant pour ton envol

La voix permet d'exprimer. Chanter est libérateur (pas besoin d'être pro !). Vous pouvez chanter un chant connu qui fait écho à votre histoire, mais aussi chanter des sons ou des mots qui viendront de vos profondeurs intérieures. Vous pouvez accompagner ce chant par un tambour, un bol tibétain, un bâton de pluie, un hang... Chanter peut se faire seul-e ou en présence du partenaire, de la doula, de votre mère... A vous de sentir si ce chant doit être partagé. Le chant est vibration, il libère les émotions et soulage le corps.

Comment t'appelles-tu ?

Nommer cet enfant de passage peut parfois surprendre. Or, lui donner un nom, c'est reconnaître son passage, c'est l'intégrer dans vos vies et enlever une charge de secret. Ca peut être un prénom habituel, mais également un nom qui représente ce que cette âme est pour vous, telle une étoile, un ange... Même si vous ne le partagez pas avec votre entourage, vous savez comment il s'appelle et c'est bon pour vous et votre enfant.



Planter un arbre

Planter un arbre est un geste symbolique puissant. Cet arbre restera un lieu qui vous mettra en connexion avec votre bébé. Lors de la plantation, vous pouvez y mettre également une fleur, les cendres (si le corps a été incinéré), un peu de votre sang (le placenta...). Vous pouvez aussi le décorer ou y déposer des objets symboliques. Cet arbre grandira et s'épanouira et vous rappellera combien le lien d'amour qui vous unit à cet enfant va perdurer.

Soin Rebozo

Le soin Rebozo est un rituel de passage puissant adapté à un tel événement. C'est un soin de Femmes à Femme qui a pour but de purifier et refermer une étape pour s'ouvrir à une autre. Après un massage à 4 mains, un temps de hamman, puis de sudation, la femme est serrée et desserrée par un Rebozo (écharpe mexicaine) sur sept point-clés du corps pour renaître à elle-même.

Dates « anniversaire » et des années plus tard

Lorsqu'un tout-petit s'en va prématurément, il y a plusieurs dates importantes. Le jour du décès, mais également le jour du terme initialement prévu. Il y a aussi le premier Noël sans cet enfant, puis le premier anniversaire de son départ, etc... Toutes ces dates sont des moments opportuns pour un rituel.

Si vous avez vécu une perte (FC, IVG, IMG) il y a longtemps et qu'à ce moment là, aucun rituel n'ait été fait ; sachez qu'il n'est jamais trop tard ! L'intention, le centrage vous serviront de base et pour le reste votre cœur vous guidera, que ce soit pour refermer ce passage ou pour le célébrer.

Pour sublimer la perte, la transformer en élan de Vie, il est important de marquer cette étape d'une manière créative. Certaines personnes vont se faire un tatouage, d'autres vont réaliser un voyage, un défi sportif, faire de la musique... A vous de sentir ce que vous avez besoin.

Vous le savez au fond de vous, il suffit juste de prendre le temps de s'écouter.

« Oui, les rites marquent une transition, et bien plus encore : ils la permettent »

Youki Vattier, Réenchanter la mort, Actes Sud, 2018

