

# Ressources sur les fausses couches

Les sentiments éprouvés après une fausse couche tels que la tristesse, le soulagement, l'angoisse, le chagrin ou la culpabilité, sont normaux et susceptibles d'évoluer au fil du temps. Il n'existe pas de façon unique de faire face à une fausse couche car les expériences et les réactions de chacune et chacun sont uniques. Il est normal de demander du soutien ou de l'espace pour gérer ses émotions.

## Vous n'êtes pas seul(e)

Bien que beaucoup pensent que la fausse couche (perte de grossesse précoce) est rare, environ une grossesse sur quatre se termine par une fausse couche.<sup>1</sup> La plupart des fausses couches n'ont pas de cause identifiable. Vous n'avez rien fait pour provoquer une fausse couche, et vous n'auriez rien pu faire pour l'empêcher de se produire.

Il existe d'autres types de fausse couche :

- Environ une grossesse sur 175 se termine par une mortinaissance.<sup>2</sup> (fausse couche tardive).
- Jusqu'à une personne sur six sera touchée par l'infertilité.<sup>3</sup> (l'incapacité de concevoir un enfant après 12 mois de rapports sexuels réguliers sans préservatif).
- Environ 900 000 visites aux urgences chaque année sont dues à des fausses couches.<sup>4</sup>

D'autres expériences, comme la naissance prématurée, l'avortement, l'adoption et le diagnostic d'un handicap, peuvent également susciter des sentiments complexes.

N'oubliez pas que votre deuil ne définit pas qui vous êtes, ou votre capacité à être parent.

## Ressources de soutien

Si vous éprouvez des difficultés suite à une fausse couche du soutien est disponible. Vous pourriez avoir besoin de soutien immédiatement ou après un certain temps. Différentes formes de soutien sont efficaces pour différentes personnes. Vous pouvez en parler à un(e) ami(e), un membre de votre famille ou un guide spirituel, ou demander à votre prestataire de soins de santé de vous orienter vers des services de santé mentale.

Quelques ressources gratuites et confidentielles pour obtenir de l'aide :

- **Soutien post-partum international** :
  - Groupes de soutien pour les fausses couches : Consultez [postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms](https://postpartum.net/group/early-pregnancy-loss-support-for-moms).
  - Assistance téléphonique pour les grossesses interrompues : Appelez le 800-944-4773 et appuyez sur le 1 pour l'espagnol ou le 2 pour l'anglais ; envoyez un SMS au 800-944-4773 pour l'anglais ou 971-203-7773 pour l'espagnol.
- **988**, soutien en santé mentale 24h/24 et 7j/7 : Appelez ou envoyez un SMS au 988, ou consultez [nyc.gov/988](https://nyc.gov/988).
- **MiscarriageHurts.org**, activités de soutien et de guérison pour les personnes ayant vécu une fausse couche : Consultez [miscarriagehurts.org](https://miscarriagehurts.org).

<sup>1</sup> Dugas C, Slane VH. Miscarriage. *StatPearls*. Mise à jour : 27 juin 2022. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK532992/>

<sup>2</sup> Gregory ECW, Valenzuela CP, Hoyert DL. Fetal mortality: United States, 2020. *Nat Vital Stat Rep*. 2022;71(4). doi:10.15620/cdc:118420

<sup>3</sup> Organisation mondiale de la Santé. 1 personne sur 6 dans le monde est touchée par l'infertilité : OMS. 4 avril 2023. <https://www.who.int/news/item/04-04-2023-1-in-6-people-globally-affected-by-infertility>

<sup>4</sup> Benson LS, Magnusson SL, Gray KE, Quinley K, Kessler L, Callegari LS. Early pregnancy loss in the emergency department, 2006-2016. *J Am Coll Emerg Physicians Open*. 2021;2(6):e12549. doi:10.1002/emp2.12549

## Ressources de soutien (suite)

- **First Candle**, groupes de soutien en ligne pour les personnes ayant vécu une fausse couche : Consultez [firstcandle.org/online-support-groups/](https://www.firstcandle.org/online-support-groups/).
- **Exhale Pro-Voice**, ligne d'assistance par SMS sans jugement (disponible en anglais et en espagnol) pour les personnes ayant vécu un avortement : Envoyez un SMS au 617-749-2948.
- **Ligne d'écoute All-Options**, conseil et soutien par les pairs (disponibles en anglais et en espagnol) pour les personnes enceintes ou qui souhaitent parler d'avortement, d'adoption, de parentalité ou de fausse couche : Appelez le 888-493-0092.
- **Ending a Wanted Pregnancy (Interrompre une grossesse désirée)**, soutien sans jugement pour les personnes endeuillées ayant interrompu une grossesse désirée pour des raisons médicales : Consultez [endingawantedpregnancy.com](https://www.endingawantedpregnancy.com).
- **Connect & Breathe**, ligne d'écoute sans jugement pour les personnes ayant vécu un avortement : Appelez le 866-647-1764.
- **YourAbortionExperience.org**, activités de guérison et de soutien pour les personnes ayant vécu un avortement : Consultez [yourabortionexperience.org](https://www.yourabortionexperience.org).
- **Permanence téléphonique pour les fausses couches et les avortements**, soutien en cas de fausse couche ou d'avortement par des cliniciens bénévoles expérimentés : Appelez ou envoyez un SMS au 833-246-2632.
- **Faith Aloud**, ressources religieuses et spirituelles liées à la grossesse : Consultez [faithaloud.org/find-support/spiritual-resources](https://www.faithaloud.org/find-support/spiritual-resources).
- **Return to Zero: Hope**, ressources de soutien pour les personnes ayant vécu une fausse couche : Consultez [rtzhope.org](https://www.rtzhope.org).
- **Star Legacy Foundation**, groupes de soutien virtuels pour les personnes ayant vécu une fausse couche : Consultez [starlegacyfoundation.org/support-groups](https://www.starlegacyfoundation.org/support-groups).

## Ressources de commémoration

Les familles peuvent demander un certificat de décès fœtal si elles souhaitent procéder à un enterrement ou à une crémation. Pour remplir le formulaire de demande, consultez [health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf](https://health.ny.gov/forms/doh-3667.pdf).

Certaines personnes pourraient trouver réconfort et apaisement en donnant leur lait maternel à un autre bébé qui en a besoin. Pour obtenir davantage d'informations, consultez [nymilkbank.org/donate-after-loss](https://www.nymilkbank.org/donate-after-loss).

D'autres manières permettant aux familles de commémorer ou de reconnaître leur perte comprennent des empreintes de pied, des images d'échographie, ou des manifestations religieuses ou spirituelles. Renseignez-vous auprès de votre prestataire de soins de santé.

Pour en savoir plus, consultez [acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss](https://www.acog.org/womens-health/faqs/early-pregnancy-loss).