

À DEUX EN DEUIL

POUR CONTINUER DE NOURRIR LE DIALOGUE AU SEIN DU COUPLE

COMMENT VIS-TU NOTRE COUPLE EN CE MOMENT

1. Y a-t-il des choses de ma part qui te soutiennent en ce moment ?
2. Y a-t-il des choses pour lesquelles tu voudrais me remercier ?
3. Quelles sont les choses, en lien avec notre bébé, pour lesquelles tu aimerais que je te remercie ?
4. Est-ce qu'il y a des choses que j'ai faites qui t'ont blessé-e, sans que je ne m'en rende compte ? (Si oui, peux-tu me décrire le moment en question, me dire comment tu t'es senti et ce dont tu avais besoin à ce moment ? Y a-t-il quelque chose que je pourrais faire maintenant pour que tu te sentes mieux par rapport à ça ?)
5. Y a-t-il des choses auxquelles je ne pense pas et qui pourraient te faire du bien ?
6. Comment aimerais-tu que je te montre mon amour ?
7. Aimerais-tu passer un moment avec moi ? Pour parler, pour nous aérer dans la nature, pour nous relaxer, etc. ?
8. Est-ce que la qualité de nos contacts physiques te convient en ce moment ?
9. Est-ce que tu as envie que je te prenne dans mes bras ?
10. As-tu besoin de plus de tendresse de ma part ? Et si oui, comment pourrais-je te l'exprimer ?
11. As-tu l'impression que nous avons des modes de fonctionnement différents par rapport à ce deuil ? Que nous avons parfois des timings ou des besoins différents ?
12. As-tu envie que nous parlions de sexualité ? De nos désirs ou non-désirs respectifs ?
13. Est-ce que tu ressens une pression de ma part par rapport à notre sexualité ?
14. Est-ce que tu apprécierais si je te ou nous offrais un cadeau en souvenir de notre enfant ? Si oui, un cadeau en particulier te ferait plaisir ?
15. Est-ce qu'il y a des choses que je pourrais faire pour te rendre service en ce moment ?
16. Est-ce que tu sens que je suis suffisamment présent-e à toi en ce moment ?
17. Quel prochain projet ou objectif pourrions-nous avoir pour notre couple ?
18. Est-ce que tu te sens compris-e de moi ces temps-ci ?
19. As-tu peur de quelque chose pour notre couple ? (*liste des possibilités ?*)
20. J'ai envie de rejoindre un groupe de paroles autour du deuil périnatal. Tu aimerais m'accompagner ? Un peu, beaucoup, pas du tout ?
21. Y a-t-il des choses dont nous n'avons pas encore parlé par rapport au décès de notre enfant et que tu aimerais aborder avec moi ?
22. Comment pourrais-je nourrir notre relation ? Comment pourrais-tu nourrir notre relation ? Comment pourrions-nous nourrir notre relation ?

COMMENT NOUS VOIS-TU DANS NOTRE RÔLE DE PARENTS ?

23. Quel(s) mot(s) te semblerai(en)t justes ou doux pour parler de notre bébé décédé ? (*son surnom, un mot doux, « enfant » / « bébé » / etc.*) –
24. Qu'est-ce que tu as aimé pendant la grossesse de notre enfant décédé ?
25. Qu'est-ce que tu as trouvé de beau chez notre enfant quand/si tu l'as vu ?
26. Te sens-tu le parent de cet enfant ?
27. Est-ce que tu as l'impression de pouvoir être encore en lien avec notre bébé ? Est-ce que cela te fait du bien ?
28. Est-ce que tu es satisfait des décisions que nous avons prises pour notre enfant ? (décisions médicales ou décisions par rapport aux funérailles, à nos familles, à son corps, etc.)
29. [Si il y a des enfants plus grands] Es-tu satisfait de la manière dont nous avons (ou pas) parlé de notre bébé à nos autres enfants ?
30. Comment te sens-tu par rapport à l'arrivée, un jour, d'un autre enfant dans notre famille ?

COMMENT ÇA SE PASSE POUR TOI AVEC NOTRE ENTOURAGE ?

31. Quels sont les gens qui te font du bien en ce moment (parmi tes amis, ta famille, tes collègues, etc.) ?
32. Est-ce qu'il y a des choses que notre entourage a faites ou dites et qui t'ont blessé-e ?
33. Quelles paroles ou quelles actions te font le plus de bien en ce moment venant de notre entourage ?
34. Quels sont les gens que tu préfères ne pas voir en ce moment ?
35. À qui, dans notre entourage, aurais-tu envie de dire "*merci*" aujourd'hui ?
36. As-tu l'impression que notre entourage comprend ce que nous vivons ?
37. Est-ce plutôt facile ou difficile de demander de l'aide par rapport au deuil ?
38. Est-ce qu'il y a des choses que nos proches ignorent et qu'ils auraient besoin de savoir pour pouvoir mieux nous comprendre / soutenir ?

COMMENT VIS-TU TON DEUIL EN CE MOMENT ?

39. Comment vas-tu aujourd'hui ?
40. Y-a-t-il des images ou des sons douloureux qui ont tendance à revenir en boucle par rapport au décès de notre enfant ? As-tu envie de trouver de l'aide pour transformer cela ?
41. As-tu l'impression que ta respiration est plutôt serrée, ou ample et agréable ces temps-ci ?
42. Au niveau corporel, as-tu plutôt l'impression de ressentir de la tension ces temps-ci ? De la détente, de la fatigue, de la colère, etc. ?

43. [S'il existait une chambre pour l'enfant, et qu'elle n'a pas été modifiée] Comment c'est pour toi, en ce moment, de rentrer dans la chambre que nous avons prévue pour notre enfant ? Est-ce ok ou trop douloureux ?
44. Qu'aimerais-tu faire des objets ou des vêtements que nous avons prévus pour notre enfant ? Les garder, les trier, les donner, etc. ?
45. Est-ce que tu aimerais qu'un objet dans la maison symbolise le passage de notre enfant sur Terre ? (une photo, une bougie, une étoile, etc.)
46. Y a-t-il eu des moments, cette semaine, où tu aurais eu besoin d'un peu de légèreté, de rires ou de divertissement ?
47. [S'il y a une tombe pour l'enfant] As-tu besoin ou envie, parfois, de retourner sur la tombe de notre enfant ?
48. Est-ce possible pour toi de goûter, à nouveau, à des petits moments de plaisir ? (Ou d'imaginer que cela puisse arriver un jour ?) Ou c'est impossible à concevoir ?
49. As-tu l'impression de t'apporter de la douceur et de l'empathie en ce moment ?

QUELS SONT TES BESOINS ET TES REVES DU MOMENT ?

50. De quoi as-tu le plus besoin, ces temps-ci ? (par exemple : d'être seul-e ou plutôt entouré-e ? D'affronter le deuil, ou plutôt de le mettre de côté ? etc.)
51. Ressens-tu l'envie ou le besoin d'écrire, de dessiner, de peindre l'histoire de notre bébé ?
52. As-tu envie de poser un acte symbolique, en lien avec notre bébé ? (une sculpture, une photo, un rituel, etc.)
53. Ressens-tu l'envie ou le besoin de rejoindre un groupe de parents ?
54. As-tu besoin de ma présence si tu vas dans un groupe de parents ?
55. Apprécies-tu en ce moment quand quelqu'un (ou moi-même) te prend dans les bras ? Te caresse l'épaule ou autre ? Quels sont les gestes qui te font du bien en ce moment ? Ou au contraire qui t'irritent ?
56. Que te souhaites-tu en ce moment ? *(et d'ici un an ?)*
57. Que me souhaites-tu en ce moment ? *(et d'ici un an ?)*
58. Que nous souhaites-tu en tant que couple ? *(et d'ici un an ?)*
59. Est-ce qu'il y a des mots que tu aimerais entendre en ce moment ? De la part de qui ?
60. Aimerais-tu partir en voyage seul-e, ou avec moi ?

COMMENT ÇA SE PASSE EN CE MOMENT POUR TOI AVEC TON TRAVAIL ?

61. [Pour les parents qui travaillent] Comment ça se passe pour toi avec tes collègues au travail ?
62. Te sens-tu prêt-e à retourner au travail ? Est-ce que tu en as envie ?
63. Y a-t-il des choses douloureuses pour toi au travail en ce moment (ou à l'idée de reprendre le travail) ?

64. Aimerais-tu que quelqu'un au travail explique ce qui s'est passé à tes collègues pour que tu n'aies pas à le redire à tout le monde ? Si oui, qu'aimerais-tu que cette personne leur dise (ou ne leur dise pas) ?

COMMENT ÇA SE PASSE POUR TOI EN CE MOMENT AU NIVEAU DES EMOTIONS ?

65. Est-ce que tu ressens, parfois ou souvent, l'envie de pleurer ? Si oui, est-ce que tu t'autorises à le faire ? Et est-ce que cela te fait du bien ?

66. As-tu l'impression que je peux accueillir tes pleurs ?

67. Est-ce que c'est ok pour toi quand moi aussi, je pleure ma tristesse ? (Ou si un jour, je m'autorisais à le faire ?)

68. Est-ce possible pour toi d'accueillir mes pleurs sans te sentir obligé-e d'agir ?

69. As-tu des regrets par rapport à ce que tu as fait, dit, pensé, etc. (ou pas fait, pas dit,...) ? Si oui, qu'est-ce qui pourrait t'aider pour mieux vivre ces regrets ?

70. As-tu des peurs en ce moment ? Si oui lesquelles ? (*par exemple : peur de ne pas se relever, peur que le couple en souffre, peur de ne pas pouvoir avoir d'autres enfants, etc.*)

71. Quels sentiments éprouves-tu ces temps-ci par rapport à notre bébé ?

72. Est-ce que tu t'autorises à vivre, par moment, aussi de la légèreté, à côté de la tristesse ?

Y A-T-IL DES CHOSES QUI ONT CHANGÉ EN TOI DEPUIS LE DÉCÈS DE NOTRE ENFANT ?

73. As-tu l'impression d'être devenu-e une autre personne depuis le décès de notre enfant ?

74. Quelles sont aujourd'hui tes nouvelles priorités ? Ce qui compte le plus pour toi ?