



## 2. COMMENT CONCEVEZ-VOUS VOTRE RÔLE DE SOIGNANT·E ?

---

*Il y a de nombreuses manières d'envisager son rôle de soignant·e. Diriez-vous plutôt que votre rôle est de faire en sorte que tous les bébés naissent en bonne santé ? Ou vous dites-vous plutôt que la vie est pleine de mystères et qu'il est difficile de tout contrôler ?*

*Même si elle amène de magnifiques progrès, êtes-vous à l'aise avec les limites de la médecine moderne, ou pas ? Comment vivez-vous les cas où la mort s'immisce ? Éprouvez-vous un sentiment d'échec ou d'impuissance ? Craignez-vous d'être jugé·e par vos collègues, ou vous sentez-vous suffisamment épaulé·e par votre équipe ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 3. LE POINT SUR VOTRE POSTURE DE SOIGNANT·E ?

---

*Avez-vous l'impression de vous faire trop "happer" (à votre goût), émotionnellement parlant, par les situations de deuil périnatal ? Ou bien vous sentez-vous trop distant par rapport à la souffrance des parents ? Avez-vous le sentiment d'être trop "poreux" ou trop froid, ou au bon endroit ? Est-ce que vous vous autorisez à être touché·e dans votre humanité face aux personnes endeuillées, ou ne montrez-vous que très peu d'émotions ? Est-ce que vous ressentez une pression à devoir garder votre sang froid, ou êtes-vous okay avec l'idée d'être ému·e ?*

*Avez-vous l'impression d'avoir trouvé un bon équilibre entre ces différents pôles ? Ou l'un des deux vous semble-t-il trop développé ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. LE POINT SUR VOS ÉVENTUELS DEUILS PASSÉS

---

*Il est possible que vous ayez vous-même vécu une fausse couche, un avortement, ou une IMG. Quel regard portez-vous aujourd'hui, dans ce cas, sur cette partie de votre histoire ?*

*Il est possible aussi que vous ayez déjà vécu le deuil de personnes proches. Vous sentez-vous relativement en paix par rapport à ces décès, ou sont-ils douloureux ?*

---

---

---

---

---

---

---

---

#### INVITATION : VOTRE PLUS PETIT PAS POSSIBLE D'ICI LES 3 PROCHAINS MOIS (PPPP)

---

*Après avoir répondu aux 4 questions précédentes, vous sentez-vous suffisamment en équilibre ? Ou y a-t-il des choses qui vous pèsent et dont vous aimeriez vous alléger ? Ou des choses qui ne vous conviennent plus tout à fait dans votre pratique et que vous aimeriez changer ? Si c'est le cas, je vous invite à réfléchir au **plus plus petit pas possible** que vous pourriez faire d'ici les trois prochains mois, pour vous rapprocher d'une situation plus satisfaisante à vos yeux.*

*Aujourd'hui, nous sommes le : .....*

*Dans 3 mois, nous serons le : .....*

*Mon plus petit pas possible (PPPP) pour devenir l'accompagnant-e que j'aimerais être pourrait consister à :*

---

---

---

---

---