

# À NOS PROCHES QUI SE DEMANDENT COMMENT NOUS SOUTENIR SUITE AU DÉCÈS DE NOTRE ENFANT

## 30 GESTES CONCRETS QUI POURRONT *faire la différence*

Carnet de soutien destiné à :

Remis par :

.....

## VOUS POUVEZ NOUS APPORTER UN BON REPAS, CELA NOUS AIDERAIT BEAUCOUP EN CE MOMENT.

Cuisiner un plat avec amour pour nous, ou simplement nous faire livrer un bon repas, ce serait une magnifique façon de nous dire que vous nous soutenez dans ce que nous vivons.

Nous avons besoin de nous nourrir pour tenir le coup, mais maintenir des horaires ou des habitudes alimentaires saines est la dernière chose à laquelle nous avons envie de penser en ce moment.

Alors, si vous voulez nous soutenir, n'hésitez pas à vous manifester avec un bon repas.



01  
PLIEZ L'EGOIN  
SI VOUS VOULEZ  
RECEVOIR  
CECI

# VOUS POUVEZ NOUS OFFRIR UN CADEAU DE NAISSANCE.

Les proches hésitent parfois à offrir un cadeau, croyant cela déplacé. Nous comprenons votre embarras.

Sachez en tous cas que, pour nous, ce serait un geste plein de délicatesse de votre part, qui nous aiderait aussi à cheminer dans notre processus de deuil.

Alors, si vous avez envie de nous offrir des fleurs, une jolie carte, une bougie, ou même un bijou, sentez-vous libre de le faire.

Ce sera une manière d'honorer, grâce à quelque chose de concret, matériel et visible, notre enfant et le lien de cœur que nous avons avec lui.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

# DITES LE PRÉNOM DE NOTRE ENFANT : CELA NOUS FERA CHAUD AU CŒUR.

L'idée de prononcer le prénom de notre bébé peut vous mettre mal à l'aise, mais pour nous c'est vraiment réconfortant de pouvoir l'entendre.

Cela nous permet, au-delà de la mort, de sentir que notre bébé est reconnu, que son existence est célébrée ou tout simplement acceptée car, comme le dit Oscar Wilde : *« Une chose dont on ne parle pas, n'a jamais existé. C'est l'expression seule qui confère la réalité aux choses. »*

Alors, si vous voulez nous soutenir, n'hésitez pas à prononcer le prénom de notre enfant :  
.....



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

# VOUS POUVEZ NOUS ENTOURER DE VOTRE PRÉSENCE AU RETOUR DU CIMETIÈRE.

Revenir seul.e.s chez nous de la cérémonie risque de nous plonger dans une grande solitude.

Si vous pouviez passer un petit moment, une fois la cérémonie terminée, cela nous réchaufferait le cœur.

Et si vous étiez même disposé.e.s à organiser un petit buffet léger chez nous (ou chez vous), cela nous permettrait non seulement de nous sentir entouré.e.s et aimé.ee.s mais aussi de nous reposer sur vous pour la logistique. Nous n'aurons probablement pas la tête à ça.

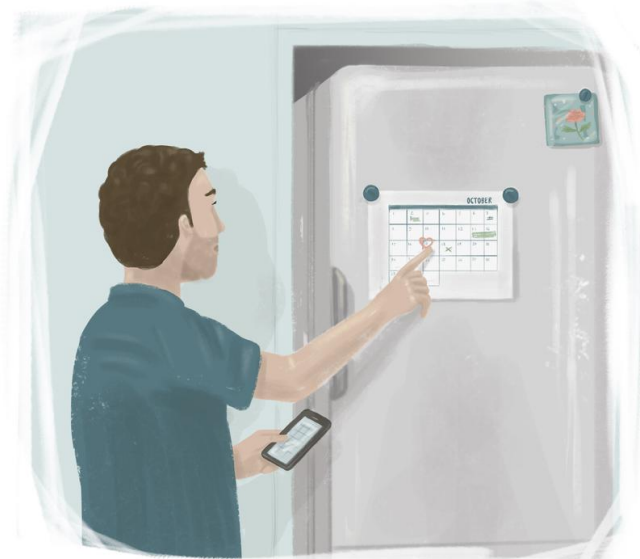


Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

# CERTAINES DATES SONT TRÈS IMPORTANTES.

Il y a des dates qui sont particulièrement difficiles à vivre pour nous : le terme prévu de l'accouchement par exemple, le jour de l'échographie où on a appris ce diagnostic terrible, la date du décès de notre bébé ou celle de sa naissance. Ou encore la fête des pères ou des mères... Bref sans que cela n'ait l'air, l'année est remplie de dates délicates à franchir pour nous.

Alors, à certains moments, si vous pouviez nous appeler, nous envoyer une carte ou même un simple texte, cela nous ferait très plaisir. Vos marques d'attention nous montreront que, malgré l'absence de notre enfant, nous sommes reconnu.e.s dans notre histoire, notre statut de parents et notre deuil.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## VOUS POUVEZ NOUS OFFRIR UNE COUVERTURE TOUTE DOUCE.

Certains jours, cela nous ferait du bien d'être "enveloppés", mais peut-être êtes-vous trop loin de nous géographiquement ou peut-être que nous ne nous sommes jamais pris dans les bras auparavant.

Alors, une belle alternative serait de nous offrir une couverture toute douce.

On pourra s'y blottir quand on aura besoin de tendresse, quand on sera démuni.e-s de ne pas pouvoir prendre notre bébé dans les bras, ou tout simplement quand on aura envie de vous sentir tout proches de nous.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## C'EST BON DE SAVOIR QUE VOUS VOUS INTÉRESSEZ À L'HISTOIRE DE NOTRE ENFANT.

Vous n'osez peut-être pas poser de questions de peur de raviver notre douleur, mais en fait, cela nous ferait du bien. Ainsi, nous aurions la possibilité de raconter notre histoire, de l'intégrer petit à petit, de parler de notre bébé et d'honorer son souvenir.

Demandez-nous par exemple : *"C'était un petit garçon ou une petite fille que vous attendiez ?"* ; *"Vous lui aviez peut-être déjà choisi un prénom ?"* ; *"Comment tu te sens physiquement (ou émotionnellement...) aujourd'hui ?"*

Vos questions bienveillantes nous aideront à dépasser les silences pesants. Cela fera du bien à tous : à vous qui répondrez alors présents, comme à nous.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## VOUS POUVEZ PRENDRE AUSSI DES NOUVELLES DE L'AUTRE PARENT.

J'apprécie quand vous faites de la place à mes émotions à moi, et rien qu'à moi.

J'aime quand vous me demandez comment je vais, car parfois, je ressens comme une pression de devoir rester "fort-e" pour soutenir ma conjointe. Pourtant, je traverse aussi un deuil et j'ai aussi besoin qu'on prenne soin de moi.

Les émotions sont bien présentes et j'aimerais trouver un endroit bienveillant pour déposer mon ressenti, mon vécu, et mes larmes peut-être aussi parfois.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## APPELEZ-NOUS DE TEMPS EN TEMPS.

Certains jours, on n'a pas nécessairement envie de voir du monde. Ce n'est pas contre vous, c'est juste qu'un deuil, ça épuise.

Du coup, on aime bien quand vous nous appelez. On peut d'ailleurs faire passer beaucoup de choses à travers un appel, car la voix est une forme de présence.

Cela nous laisse aussi la liberté de répondre ou pas, de rester en pyjama, de faire court (si on est trop fatigué) ou plus long (si c'est un bon moment), etc.

Si vous nous appelez, ce sera pour nous un soutien à la fois précieux et non envahissant.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## VOUS POUVEZ AUSSI NOUS HONORER À L'OCCASION DE LA FÊTE DES MÈRES ET DES PÈRES.

Ces deux journées ne sont peut-être pas sur votre écran-radar mais pour nous, en tant que parents endeuillés, la fête des mères et/ou la fête des pères sont des dates difficiles à vivre. Généralement, peu de gens pensent à nous envoyer un message. Pourtant ce jour-là, nous nous sentons bien seul-e-s sans notre enfant face à tous ces messages commerciaux que nous voyons défiler.

Alors, si vous voulez vous manifester de façon simple (faire un coucou, proposer d'aller boire un verre, ou autre chose), cela nous ferait chaud au cœur. Et si, de vous-mêmes, vous pouviez y penser les années suivantes, ce serait encore plus magique.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## CONTINUEZ À NOUS INVITER.

Parfois on a l'impression que les gens nous évitent, comme si la mort était contagieuse. Et cela rajoute une souffrance inutile à notre deuil.

En fait, nous aimons quand vous nous invitez chez vous ou au resto. Peut-être qu'on acceptera du premier coup, peut-être faudra-t-il renouveler l'invitation une ou deux fois pour qu'on s'autorise à venir.

Pendant la soirée, on aura peut-être envie de se changer les idées et de ne pas parler de notre enfant. Ou au contraire, peut-être serons-nous touché-e-s d'avoir avec vous tout l'espace dont nous avons besoin pour évoquer son souvenir.

Merci dans tous les cas de continuer à nous inclure dans vos vies.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## UNE PETITE ATTENTION SUR LE SAPIN.

À Noël, vous vous dites peut-être que l'heure est à la fête et que ce n'est pas le moment d'évoquer le souvenir de notre enfant, de peur de raviver notre tristesse. Pourtant, il est bien présent dans nos cœurs ce soir-là.

Par conséquent, si aucune attention ne lui est destinée, on a l'impression qu'il ne fait pas partie de la famille.

À l'inverse, si vous nous proposez d'allumer une jolie bougie en sa mémoire ou si vous déposez une petite photo dans la maison, cela nous touchera beaucoup.

Alors, si vous voulez nous soutenir à Noël, n'hésitez pas, à votre manière, à lui faire une place parmi nous.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## SI VOUS POUVIEZ PRENDRE SOIN DE NOS AUTRES ENFANTS.

Ce n'est pas tous les jours évident de s'occuper de nos autres enfants, les aînés, quand on est plongé-e-s dans un deuil.

Et là, vous pouvez jouer un rôle à la fois discret et essentiel : aider une ou plusieurs fois par semaine nos aînés dans leurs devoirs, les conduire à l'anniversaire d'un-e ami-e, les emmener au cinéma, à la piscine ou en pique-nique les jours où ils ont besoin d'une bouffée d'air frais, leur offrir un espace d'écoute pour leur permettre de déposer ce qu'ils n'arrivent peut-être pas à nous dire à nous.

Cela serait très précieux, autant pour eux que pour nous. Et peut-être pour vous aussi.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## ALLUMER UNE BOUGIE COMME SYMBOLE DE VOTRE RELIANCE.

Certains jours, on a des petits coups de mou, mais on n'a pas forcément envie de parler ou de voir du monde. Vous sentir tout proches, malgré tout, peut faire toute la différence.

Alors, si vous avez envie d'allumer une bougie pour notre enfant et nous en envoyer la photo, avec simplement un petit « *On pense à vous* », cela nous touchera énormément.

Et si jamais vous êtes familiers avec Instagram, vous pourriez même créer un hashtag : #UneBougiePour... (avec le prénom de notre bébé).

Et à chaque fois qu'on en ressentira le besoin, on ira regarder toutes les belles bougies que vous aurez allumées, les un·e·s et les autres, pour notre enfant. Merci tout plein d'avance.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## VOUS POUVEZ AUSSI NOUS ENVOYER UN PETIT TEXTO, CE SERA TRÈS BIEN.

Nous n'avons pas forcément besoin d'avoir de longues conversations tous les jours. Parfois un petit SMS sera juste parfait.

Alors, si vous pensez à nous et à notre enfant, n'hésitez pas à nous l'écrire tout simplement.

D'autant plus que, parfois, l'écrit nous permet de dire des choses que l'on n'oserait pas forcément se dire de vive voix.

De simples "Je vous aime" ou "je pense à vous aujourd'hui" nous feront beaucoup de bien.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)





## VOUS POUVEZ NOUS OFFRIR UN MASSAGE RELAXANT OU UN SOIN ÉNERGÉTIQUE.

Une grossesse et un accouchement requièrent déjà une grande quantité d'énergie, que ce soit au niveau émotionnel ou corporel. Avec ce deuil en plus, je me sens parfois comme dissociée de mon corps. J'ai l'impression que mon énergie m'échappe.

Alors, si vous avez envie de m'offrir un massage tout doux, ou encore un soin énergétique (reiki, sophrologie ou autre), cela m'aiderait beaucoup à prendre soin de moi.

Et si, en plus, vous aviez envie d'y associer l'autre parent, qui a aussi besoin de se ressourcer, ce serait doublement bon.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## SI VOUS VOULEZ TOURNER LES PAGES DE NOTRE ALBUM PHOTO.

Nous avons quelques photos de notre enfant. Très peu, mais quelques-unes quand même. Elles sont d'autant plus précieuses pour nous. Cela nous fait chaud au cœur quand nos proches nous proposent de les regarder avec nous.

Si vous vous sentez prêt·e·s pour cela, n'hésitez pas à nous le dire. Nous serons très touché·e·s de vous présenter notre enfant.

*PS. Et pour la petite anecdote, cela fait toujours plaisir à des parents d'entendre que leur enfant est beau (qu'il soit vivant ou décédé).*



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

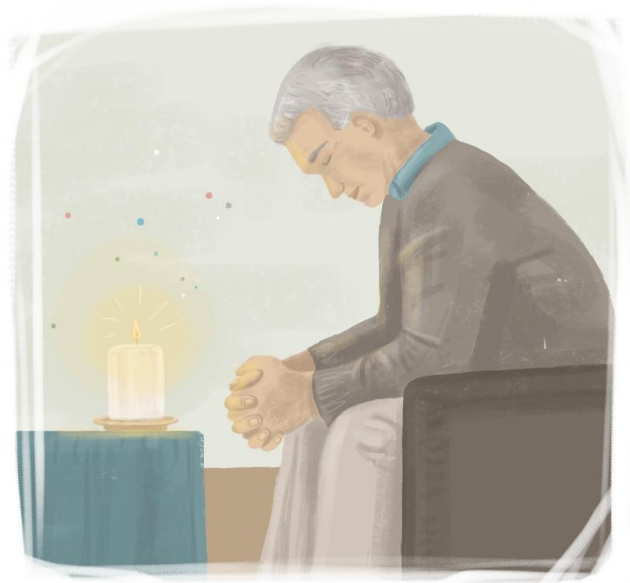
## VOUS POUVEZ PRIER POUR NOUS ET POUR NOTRE BÉBÉ.

Se rendre dans un lieu de culte peut avoir quelque chose d'apaisant, de ressourçant et de reliant.

*« Parce que souvent les mots ne suffisent pas ou sont inappropriés, j'aime à croire que prier (même quand on n'est pas croyant), ça fait du bien. Envoyer des bonnes ondes d'amour, ça ne peut pas faire de mal et c'est toujours bon à prendre »,* écrivait Laetitia Lycke dans son livre *L'instinct de vivre*, et ça nous parle aussi.

Cela nous toucherait beaucoup si vous aviez envie de dire une prière, de méditer ou simplement de nous envoyer de douces pensées. Nous nous sentirions reconnus dans notre peine à travers votre présence discrète et bienveillante.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



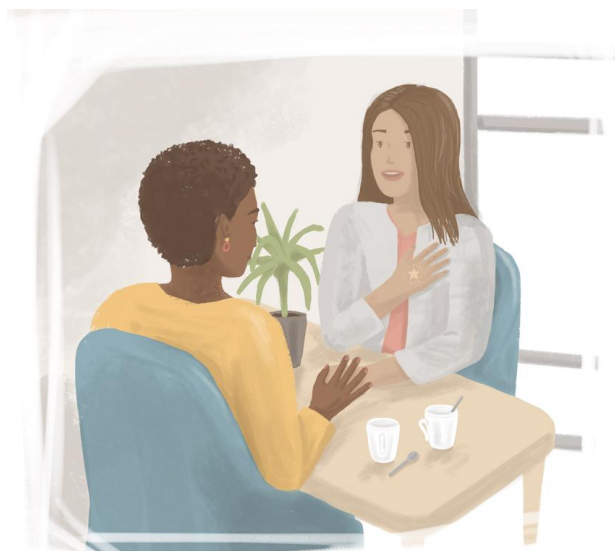
## OFFRIR DE L'ÉCOUTE OU MÊME DES MOMENTS DE SILENCE ACCOMPAGNÉ.

Peut-être avez-vous l'impression de devoir trouver les mots justes, ceux qui apaiseront et reconforteront. Mais nous, nous avons besoin plus de présence que de mots.

Il vous suffira parfois d'être simplement là, sans rien faire, pour donner le meilleur de vous. Laissez-nous parler en premier, ne tentez pas de remplir les vides trop rapidement, acceptez que le silence s'installe par moments ou que nous changions de sujet si nous en avons subitement besoin.

Nous n'avons pas besoin d'être « réparé·e·s », mais juste d'être vue·e·s et entendue·e·s. Et c'est votre présence de qualité qui fera la différence pour nous.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



# N'HÉSITEZ PAS À PRENDRE LES DEVANTS.

Dire "je suis là si tu as besoin", c'est très gentil évidemment. Mais ça ne suffit pas toujours.

Car on ne sait pas ce que vous êtes prêt.e.s à offrir, de combien de temps vous disposez, ce que vous aimeriez faire pour nous, etc.

Et puis, parfois, nous ne savons pas, nous-mêmes, de quoi nous aurions besoin.

Alors, quand vous prenez les devants et que, de votre propre initiative, vous nous proposez une aide concrète, c'est très reposant. Et ça nous fait chaud au cœur !



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

# CELA NOUS TOUCHE BEAUCOUP QUAND VOUS NOUS ENVOYEZ UNE CARTE POSTALE.

Cela me ferait beaucoup de bien de recevoir un petit message de votre part, de temps à autre.

Que ce soit un texto ou mieux encore une carte postale, par exemple. Car une carte, je pourrai l'accrocher au mur. C'est un objet qui restera.

Et à chaque fois que mon regard se posera dessus, je penserai à vous.

Et cela me donnera de la force.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## C'EST BON DE SAVOIR QU'AVEC VOUS, ON PEUT PLEURER SI ON EN A BESOIN.

Vous allez certainement nous voir pleurer certains jours. C'est normal, ne vous inquiétez pas. Les larmes sont légitimes, indispensables même, au processus de deuil.

Alors, si cela arrive, ne vous empressez pas de nous donner un mouchoir. Ce serait attentionné de votre part, mais cela nous enverrait aussi inconsciemment le message « *Essuie vite tes larmes, il ne faut pas pleurer* ».

À la place, vous pouvez simplement laisser la boîte de mouchoirs à proximité et nous faire confiance : on ira la chercher si nécessaire.

L'eau finira toujours par sécher de toute façon. L'émotion, par contre, a besoin de circuler. Alors, merci de nous offrir cet espace.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## CELA NOUS FAIT DU BIEN QUAND VOUS ÉVOQUEZ LE SOUVENIR DE NOTRE BÉBÉ.

Quand vous osez prononcer le prénom de notre enfant, que vous posez des questions ou montrez de l'intérêt, cela nous fait vraiment chaud au cœur.

Si vous craignez de mettre les pieds dans le plat, ne vous inquiétez pas : ce n'est pas vous qui allez nous rappeler notre bébé. On y pense tous les jours.

Par contre, en évoquant son souvenir, vous nous offrez un beau cadeau : celui de ne pas passer notre enfant sous silence ou de l'oublier, mais plutôt de l'honorer.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## DES CHOSES PLUS MANUELLES OU LOGISTIQUES, C'EST BIEN AUSSI.

Ce n'est peut-être pas évident pour vous de nous écouter parler de notre bébé car les émotions sont parfois fortes.

Alors, si vous préférez vous concentrer sur des choses plus matérielles ou manuelles, vous pouvez :

- Tondre le jardin, faire les courses ou sortir le chien (on n'a pas toujours la tête à ça) ;
- Fabriquer un bel objet en bois pour nous exprimer votre amour ;
- Broder le prénom de notre enfant sur une jolie étoffe, etc.

Ce sera une belle façon de nous soutenir, sans passer par les mots ou le face-à-face.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## VOUS POUVEZ SITUER NOTRE ENFANT DANS L'HISTOIRE DE LA FAMILLE.

Si nous on a perdu un enfant, cela signifie que vous, les oncles et tantes, vous avez perdu un neveu ou une nièce. Que vous, les grands-parents, vous avez perdu un petit-fils ou une petite-fille, etc.

Et à ce titre, cela nous fait du bien et nous apaise quand vous placez notre bébé dans toute notre histoire familiale.



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

Bébé

## VOUS POUVEZ PASSER AU CIMETIÈRE.

Nous sommes très touché-e-s quand vous nous proposez de nous accompagner au cimetière de temps en temps. C'est un lieu où nous aimons nous recueillir, cela nous permet de nous sentir en lien de cœur avec notre bébé. Pouvoir y aller certains jours avec vous est très doux.

Cela dit, si vous êtes un peu mal à l'aise à l'idée de nous accompagner, vous pouvez aussi y aller par vous-mêmes. Nous serons très touché-e-s de découvrir que quelqu'un est venu avant nous et qu'il ou elle aura déposé une rose ou une petite carte pour notre enfant.

Un immense merci d'avance.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



## VOUS POUVEZ ORGANISER UN RITUEL POUR ET/OU AVEC NOUS.

Les rituels ont quelque chose de structurant et d'apaisant, tant au niveau individuel que collectif. Alors, si vous avez envie de nous en offrir un, vous pourriez :

- Planter un arbre pour notre enfant ;
- Nous appeler (même brièvement) le .. / .. chaque année, c'est-à-dire à la date du décès de notre enfant, pour qu'on se sente moins seul-e-s ce jour-là ;
- Nous accompagner pour une promenade en forêt, par exemple le 15 octobre, à l'occasion de la journée mondiale du deuil périnatal ;
- Souffler avec nous quelques bulles de savon dans le ciel pour notre enfant, etc.

Vos propositions de rituel nous feront du bien.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



# ON POURRA PARLER DE MON DEUIL AU TRAVAIL.

On ne laisse pas son deuil à la maison simplement parce qu'on part au travail.

Du coup, savoir que vous, mes collègues, vous êtes d'accord d'en parler (sans en faire nécessairement le sujet numéro 1), cela me fera beaucoup de bien.

Vous pourriez me dire simplement que vous êtes au courant (surtout si nous partageons le même bureau ou si nous travaillons sur des projets communs). Cela pourra passer par des mots ou par des attentions toutes simples.

Par exemple, aller chercher une boisson à la cafétéria et la déposer sur mon bureau avec un petit mot : « *Je ne sais pas si tu as besoin d'une pause, mais j'avais envie de t'offrir un thé* ».

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



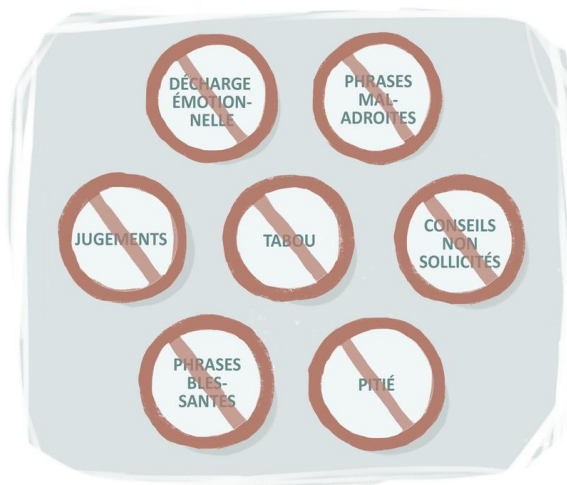
# LES CHOSES À ÉVITER.

Ce qui nous blesse, c'est surtout :

- **Les phrases maladroites**, voire blessantes ("*Tu es encore jeune, tu en auras d'autres*", "*La nature fait bien les choses*", etc.) ;
- **Les tabous**, les malaises ou les évitements ;  
**La pitié** ou la condescendance ("*Oh ma pauvre, comment tu fais, moi je ne pourrais pas*") ;
- **Les comparaisons** ("*C'est comme ma belle-soeur*", "*Moi aussi j'ai perdu mon chien, je sais ce que c'est*", etc.) ;
- **Les conseils non sollicités** ("*Tu devrais en refaire un autre très vite*") ;
- **Les jugements** ("*Tu pleures trop, faut passer à autre chose maintenant, ça fait déjà six mois*") ;
- **Les émotions des proches parfois trop lourdes** à gérer ("*Oh mon dieu je ne dors plus depuis que tu m'as annoncé le décès de ton bébé, c'est horrible pour moi*").

Alors, si vous voulez être délicat.e.s avec nous, pensez à éviter cela. Ce sera bénéfique pour notre deuil mais aussi pour notre relation avec vous.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)



# LES MOTS QUI PEUVENT FAIRE DU BIEN.

Vous vous sentez peut-être embarrassé-e-s à l'idée de nous contacter : quoi dire, comment aborder la situation ? Les mots manquent souvent.

Et en même temps, il y a des mots simples qui pourraient faire toute la différence pour nous.  
Par exemple :

- "Un deuil ne se fait pas en un jour, tu as le droit d'être triste et de pleurer autant que tu veux" ;
- "Ton bébé est parti au son des battements de ton cœur" ;
- "Peu importe le nombre d'enfants que vous aurez par la suite, c'est ce bébé qui a fait de vous des parents" ;
- "Je te soutiens inconditionnellement dans ce que tu vis" ;
- "Tu aurais envie qu'on allume une bougie pour [prénom du bébé]" ?
- "Je perçois tant d'amour sur ces images avec votre enfant" ;
- "J'ai pensé à vous aujourd'hui", etc.



N'hésitez pas à trouvez vos propres formulations.  
Nous serons touché-e-s.

Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

## Si vous voulez aller plus loin...

Les 30 idées que vous venez de lire dans ce carnet sont une sélection extraite du livre "Dans ces moments-là".

Cet ouvrage est destiné à la fois aux parents endeuillés, à leurs proches et au personnel soignant. Il est rempli de récits de vie portant sur le deuil périnatal et d'idées concrètes.

On entend souvent dire « de toute façon, dans ces moments-là, il n'y a rien à dire ». Je crois plutôt à la magie du verbe et à la beauté des gestes simples. À cette parole qui, une fois partagée, délie les cœurs et permet de mieux se comprendre. Et à ces petites attentions qui peuvent faire toute la différence.

Alors je vous souhaite de belles rencontres entre vous, malgré ce deuil, et je vous envoie mes plus douces pensées.

Chaleureusement, *Hélène Gérin*



[www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)

Illustrations : Aline Gautreau  
Contributions : Stéphanie Lurkin et Katydoula



# AUTRES GESTES QUI POURRAIENT NOUS FAIRE BEAUCOUP DE BIEN :

PLIEZ LE COIN  
SI VOUS VOULEZ  
RECEVOIR  
CECI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Pour en savoir plus : [www.danscesmomentsla.com](http://www.danscesmomentsla.com)