

LISTE RÉCAPITULATIVE :

130 IDÉES POUR SOUTENIR DES PARENTS ENDEUILLÉS

Du soutien à des moments spécifiques

Quand le bébé est encore dans le ventre

- 01 Offrir sa présence si la maman prend un médicament qui déclenche la fausse couche à domicile
- 02 Offrir, avant l'accouchement, un lieu refuge aux parents
- 03 Offrir sa présence à la maman, pendant son séjour à l'hôpital
- 04 Demander un lit pour le papa à l'hôpital
- 05 Proposer de tricoter un vêtement pour la naissance du bébé

Au moment du décès

- 06 Entourer le bébé de tout votre amour
- 07 Offrir un rituel au bébé pour faciliter son départ
- 08 Annoncer le décès à l'entourage ou demander à quelqu'un de le faire
- 09 Utiliser les réseaux sociaux pour faire circuler l'information

Autour de l'accouchement

- 10 Relayer le souhait des parents qui voudraient être à un autre étage que celui de la maternité
- 11 Soutenir la maman pour l'accouchement lui-même
- 12 Accueillir les émotions de la maman et du papa
- 13 Reconnaître les parents dans leur statut de parents, surtout si c'est leur premier enfant
- 14 Rendre visite à l'hôpital
- 15 Apporter un cadeau à la maman et au bébé
- 16 Faire des photos du bébé (une peinture ou des empreintes)
- 17 Célébrer la naissance même si elle s'accompagne d'un décès

Le retour à la maison

- 18 Inviter les parents pour une nuit ou plus, après leur sortie de l'hôpital
- 19 Demander aux parents s'ils souhaitent que certains objets soient retirés de chez eux
- 20 Déposer des messages d'amour pour le retour des parents

Les funérailles

- 21 Aider les parents qui souhaitent organiser une cérémonie
- 22 Assister aux funérailles
- 23 Participer aux funérailles à distance
- 24 Aider les parents à réaliser un faire-part
- 25 Accompagner les parents dans leurs démarches auprès des pompes funèbres
- 26 Organiser une collecte d'argent pour payer les obsèques
- 27 Conduire les parents le jour des obsèques
- 28 Écrire et/ou lire un discours
- 29 Aider les parents à choisir une musique, ou en composer une pour eux
- 30 Situer le bébé dans son arbre généalogique
- 31 Aider les parents à organiser un repas après les funérailles

Les dates clés

- 32 Prendre des nouvelles des parents à la date prévue de l'accouchement
- 33 Mentionner le bébé lors des fêtes familiales
- 34 Souligner le premier anniversaire du bébé
- 35 Évoquer le bébé, au fil des années, lors de sa date anniversaire
- 36 Avoir une attention délicate à l'occasion de la fête des mères et des pères

Quand une nouvelle grossesse s'en vient...

- 37 Attendre que les parents en parlent avant d'y faire allusion
- 38 Lister ce en quoi les parents seront de merveilleux parents
- 39 Continuer à honorer le bébé décédé, si c'est le souhait des parents
- 40 Aider les parents qui le désirent à décorer une nouvelle chambre
- 41 Attendre le feu vert des parents pour offrir des cadeaux de grossesse

Au fil des mois, du soutien basé sur les besoins des parents

Besoin de compagnie ou de présence de qualité

- 42 Rendre visite
- 43 Passer un coup de téléphone, envoyer un mail, un sms ou une carte postale
- 44 Offrir des moments de silence accompagné
- 45 Offrir une présence discrète, sans poser de questions et sans donner de conseils
- 46 Accepter de voir les parents pleurer, sans forcément vouloir sécher leurs larmes

Besoin d'empathie et d'attention délicate

- 47 Dire aux parents « *je suis au courant* »
- 48 Trouver les mots pour ouvrir la conversation
- 49 Les paroles qui font parfois du bien
- 50 Offrir un geste bienveillant ou un regard réconfortant
- 51 Trouver les mots justes si, en tant qu'ami-e, vous attendez un enfant actuellement

Besoin d'expression

- 52 Parler du bébé pour ne pas en faire un tabou
- 53 Ne pas en parler forcément à chaque fois
- 54 Oser demander et dire le prénom du bébé
- 55 Demander aux parents comment ils vont « *aujourd'hui* »
- 56 Prendre le temps d'écouter aussi le papa
- 57 Demander comment va le couple des parents
- 58 Poser des questions aux parents pour leur permettre de raconter leur histoire
- 59 Proposer aux parents de regarder des photos de leur bébé

Besoin d'air frais ou de voyage

- 60 Proposer une balade dans la nature
- 61 Offrir ou contribuer à un voyage
- 62 Mettre une maison de vacances à disposition des parents

Besoin de célébration

- 63 Faire un album photo ou une boîte à souvenirs pour les parents
- 64 Proposer un rituel pour symboliser l'existence du bébé
- 65 Modeler un objet en terre pour représenter l'existence du bébé
- 66 Offrir des objets de naissance pour le bébé même s'il est décédé
- 67 Réaliser un bijou pour la maman et/ou le papa
- 68 Organiser un *blowingway* pour les parents et leur bébé
- 69 Aider les parents à créer un coin spécial chez eux, pour leur bébé
- 70 Continuer à parler du bébé de temps en temps

- 71 Accompagner les parents au cimetière

Besoin d'être en phase

- 72 Employer les mêmes mots que les parents
- 73 Proposer des moments de divertissement
- 74 Donner un sens aux événements
- 75 Ne pas imposer de philosophie aux parents

Besoin de soutien logistique

- 76 Apporter (ou faire livrer) des repas
- 77 Faire les courses ou le ménage
- 78 Conduire la maman chez le médecin pour les soins du post-partum
- 79 Proposer de l'aide pour trier, le moment venu, les affaires du bébé
- 80 S'occuper des autres enfants de temps en temps
- 81 Aider les parents dans les démarches administratives

Besoin de relaxation ou de soins corporels

- 82 Offrir une couverture aux parents pour s'y blottir
- 83 Prendre les parents dans les bras
- 84 Dorloter le corps de la maman
- 85 Offrir un soin corporel à la maman
- 86 Offrir un massage relaxant, un soin *rebozo* ou un soin énergétique à la maman
- 87 Proposer des moments de yoga ou de méditation

Besoin de cheminement dans le deuil

- 88 Offrir un carnet de deuil aux parents
- 89 Inviter les parents à transformer leurs émotions grâce aux mandalas
- 90 Glisser aux parents le nom d'un-e thérapeute

Besoin de socialisation ou de connexion

- 91 Inviter les parents à venir manger
- 92 Si les parents sont demandeurs, leur donner l'adresse d'un groupe de paroles dédié au deuil périnatal
- 93 Participer à une marche du souvenir pour les bébés décédés
- 94 Glisser à la maman l'adresse d'une tente rouge
- 95 Accompagner les parents qui souhaiteraient se faire un tatouage

Du soutien en lien avec des personnes spécifiques

Besoin de soutien pour ou de son/sa conjoint-e endeuillé-e

- 96 S'autoriser à parler du deuil à l'intérieur du couple
- 97 Écrire une lettre à son/sa partenaire pour expliquer son vécu
- 98 S'inspirer des questions « *À deux en deuil* » pour favoriser le dialogue au sein du couple
- 99 Écrire une lettre pour dire « *merci* » à son ou sa partenaire
- 100 Écrire une lettre d'amour à son/sa partenaire
- 101 Passer du temps ensemble
- 102 Prendre un moment de pause pour faire un bilan
- 103 Avoir un carnet de gratitude pour le couple
- 104 Honorer le corps de la maman
- 105 Rencontrer un ou une professionnelle de la relation d'aide pour se faire accompagner à deux face au deuil
- 106 Impliquer le papa dans les diverses décisions à prendre
- 107 Proposer au papa de parler avec d'autres hommes qui ont vécu la même chose
- 108 Oser reparler de sexualité, le moment venu

Gestes possibles de la part des grands-parents

- 109 Demander aux parents comment ils souhaitent que vous parliez de votre petit-fils / petite-fille
- 110 Vous considérer comme le grand-père / la grand-mère de cet enfant
- 111 Utiliser vos talents pour exprimer votre amour au bébé et à ses parents
- 112 Offrir des petits vêtements ou des nids d'anges tricotés par vos soins
- 113 Organiser un rituel pour les trois générations
- 114 Recevoir l'aide d'un ou d'une professionnelle pour être soi-même soutenu-e dans le deuil
- 115 Prier pour le bébé et ses parents
- 116 Écrire un poème
- 117 Panser ses éventuelles propres blessures liées au deuil périnatal
- 118 Oser déposer les secrets de famille autour du deuil périnatal s'il y en a
- 119 Regarder en arrière et analyser comment vous aviez l'habitude de protéger votre enfant à l'époque

Des attentions pour les éventuels autres enfants

- 120 Prendre soin des autres enfants pour certains aspects du quotidien
- 121 Offrir des moments de légèreté aux aînés
- 122 Offrir aux parents un livre jeunesse sur le deuil pour leurs enfants

Soutien possible de la part des collègues

- 123 Se manifester auprès des parents à l'annonce du décès
- 124 Adapter le contrat de travail pour le début de la reprise
- 125 Se proposer pour annoncer la nouvelle aux autres collègues
- 126 Inviter le parent avant la reprise pour désacraliser le retour au travail
- 127 S'adapter aux besoins des parents et se comporter d'une façon qui leur convient
- 128 S'informer sur le deuil périnatal quand le bébé d'un-e collègue vient à décéder
- 129 Oser en parler
- 130 Proposer de l'aide pour remplir les démarches administratives
- 131 Donner du temps au parent qui reprend le travail
- 132 Récolter de l'argent pour contribuer aux funérailles ou participer à la recherche médicale
- 133 Les mots ou les gestes qui peuvent faire du bien
- 134 Trouver le bon moment et le bon endroit pour avoir une conversation

