

INTRODUCTION : DU LIEN, SURTOUT PAS RIEN 10

PARTIE 1 : POUR LES PROCHES 15

Quinze clés pour mieux comprendre les parents endeuillés 19

1. Ce bébé était déjà aimé de ses parents 19
2. Des parents à fleur de peau, pourtant peu ménagés 22
3. Le couple confronté à la mort pour la première fois 24
4. Un deuil, c'est physiquement épuisant 25
5. Le deuil périnatal, une épreuve mentale et émotionnelle aussi 27
6. Montées de lait et tout le post-partum, mais sans bébé 30
7. À l'hôpital, le meilleur... et le pire aussi 32
8. Ce sentiment de culpabilité qui s'infiltré souvent 34
9. L'identité de femme touchée de plein fouet 36
10. Le deuil d'un avenir, un deuil pas comme les autres 37
11. Le sentiment de solitude et le poids des tabous 39
12. Les spécificités des fausses couches 41
13. Les spécificités des interruptions médicales de grossesse (IMG) 43
14. Les spécificités des grossesses gémellaires 46
15. Pour ceux qui se demandent comment le bébé quitte le corps de la maman 48

Ces petites choses qui peuvent faire toute la différence 53

- Apporter des ressources aux parents... pas du stress 54
- Être à l'écoute des parents... pas dans le jugement 61
- Se mettre au service des parents sans leur mettre de pression 66
- Avoir confiance dans les parents et non pitié pour eux 68
- Apprivoiser l'impuissance... et cesser de chercher des solutions 71
- Oser parler de ce deuil... et ne pas en faire un tabou 73

Comment passer à l'action maintenant ? 76

- Les maladroites, c'est toujours mieux que le silence 76
- Dresser la liste de ce que j'aime et que je sais bien faire 77
- Décliner mon soutien en fonction de cinq portes d'entrée 82
- Tendre des perches aux parents 86
- Faire le premier pas aujourd'hui... et ne pas le reporter 87

PARTIE 2 : 130 IDÉES POUR PARENTS ET PROCHES 93

Du soutien à des moments spécifiques 97

- Quand le bébé est encore dans le ventre 97
- Au moment du décès 101
- Autour de l'accouchement 105
- Le retour à la maison 111
- Les funérailles 114
- Les dates clés 122
- Quand une nouvelle grossesse s'en vient... 128

Au fil des mois, du soutien basé sur les besoins des parents	132
Besoin de compagnie ou de présence de qualité	134
Besoin d'empathie et d'attention délicate	139
Besoin d'expression	144
Besoin d'air frais ou de voyage	151
Besoin de célébration	154
Besoin d'être en phase	161
Besoin de soutien logistique	164
Besoin de relaxation ou de soins corporels	169
Besoin de cheminement dans le deuil	174
Besoin de socialisation ou de connexion	177
Du soutien en lien avec des personnes spécifiques	182
Soutien pour ou de son conjoint-e endeuillé-e	182
Gestes possibles de la part des grands-parents	196
Des attentions pour les éventuels autres enfants	207
Soutien possible de la part des collègues	210
PARTIE 3 : POUR LES PARENTS	223
L'attitude de mon entourage ne m'aide pas toujours	227
Il y a parfois un monde qui me sépare de mes proches	227
L'entourage navigue à vue, et même à reculons parfois	231
L'entourage a souvent peur	232
L'entourage n'a pas eu le temps de bien connaître mon bébé	235
Un deuil périnatal peut faire écho à un autre deuil dans la famille	237
La double peine des grands-parents	239
Comment savoir ce qui pourrait m'aider ?	241
Certains jours, je sens directement de quoi j'ai besoin	241
Par moments, j'ai besoin d'outils pour y voir clair	260
Et si ma / mon partenaire avait des besoins différents ?	271
Je dis à mes proches ce dont j'ai besoin	282
Je fais la liste de ce qui pourrait me soutenir et la donne à mes proches	282
J'identifie aussi ce qui ne me convient pas de mon entourage	292
Je m'autorise à poser mes limites face aux attitudes nocives	297
J'ai le droit de demander de l'aide et d'en recevoir	301
POUR CONTINUER	307
Documents téléchargeables sur internet	307
Liste récapitulative des 130 idées de soutien	308
Remerciements	314
À propos de l'auteure	319

