

Décès d'un parent, perte d'un enfant

Accompagner le deuil

Des ressources utiles



<https://sifurep.com/>







La vie, la mort, on en parle

Ce portail vise à nous aider à parler de la fin de vie, de la mort et du deuil aux enfants et adolescents. Il est dédié aux parents mais aussi aux professionnels de l'éducation, de la santé et de l'action sociale. De nombreuses ressources y sont disponibles, telles que des "fiches repères", des livres, des podcasts, des films et d'autres initiatives qui peuvent soutenir l'enfant endeuillé.

<https://lavielamortonenparle.fr/>

Happy End

Happy End.

Le site propose des ressources précieuses pour mieux accompagner l'enfant en deuil (conseils d'experts, témoignages, livres, films) et oriente vers les acteurs associatifs spécialisés.

www.happyend.life

Suite à un deuil périnatal

• Des associations qui peuvent aider

Des associations sont spécialisées dans l'accompagnement du deuil d'un tout petit, quelle que soit la raison du décès.

Toutes proposent des entretiens individuels et des groupes de parole pour les parents endeuillés. En voici une liste avec leurs spécificités.

Naitre et Vivre

L'association propose une permanence téléphonique (24h/24, 7j/7) aux parents endeuillés et des rencontres à thèmes pour rompre le sentiment d'isolement du deuil.

Tél : 01 47 23 05 08

contact@naitre-et-vivre.org

<https://naitre-et-vivre.org/>

Hespéranges

L'association accompagne aussi les parents dans les démarches administratives (reconnaissance légale de leur enfant décédé, aides aux obsèques, allocations mutuelles et CAF...).

Tél : 06 42 93 50 28

hesperanges91@outlook.fr

N.B. : Ces contacts constituent une liste non-exhaustive que le SIFUREP communique à titre d'information pour accompagner le deuil.

AGAPA

L'association propose un accompagnement par téléphone à toute personne qui en ressent le besoin, mais aussi des cafés-rencontre en ligne sur les différents types de deuil (IMG*, IVG*, deuil périnatal).

Tél : 01 40 45 06 36

contact@agapa.fr

http://agapa.fr

SPAMA

Sur son site, l'association a mis en place un forum de discussion pour les parents. Elle organise des cafés-rencontre et une célébration collective "Une fleur, une vie" pour rendre hommage à ces enfants partis trop tôt.

Tél : 07 87 85 37 81

idf@association-spama.com

https://www.association-spama.com

Souvenange

Les photographes bénévoles de l'association proposent aux parents de photographeur leurs nouveaux-nés décédés. Ils interviennent dans les maternités mais peuvent aussi se charger de retoucher des photos réalisées par les parents eux-mêmes.

Tél : 06 79 56 86 01

contact@souvenange.fr

https://www.souvenange.fr/

Le Point rose

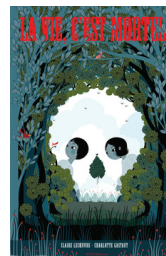
Des ateliers thérapeutiques (art-thérapie, médiation animale...), des soins (relaxation, soins esthétiques...) ou des activités physiques et sportives sont proposés aux familles en deuil.

Tél : 06 11 05 06 79

lepointrose@yahoo.com

https://lepointrose.org/

*IMG (Interruption Médicalisée de Grossesse), IVG (Interruption Volontaire de Grossesse).



La vie, c'est mortel !, Claire Lecoivre (de 9 à 12 ans)

En invitant à un voyage à travers les cultures et les peuples, ce livre offre un regard nouveau sur la grande inconnue. A travers des textes percutants et de splendides illustrations, il passe en revue les différentes croyances, les nouvelles pratiques funéraires, mais aussi les innovations du secteur... Un livre pour les curieux de la mort, tout sauf triste, à mettre entre toutes les mains !



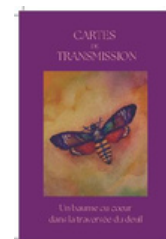
La Petite Graine qui n'avait pas poussé, Aurélie Bianchi (dès 3 ans)

La maman de Loulou est triste. Elle lui raconte alors la joie qu'elle et son papa ont ressenti lorsqu'ils ont décidé de semer une nouvelle graine d'amour. Et le chagrin, lorsqu'ils ont appris que cette graine ne deviendrait jamais une belle plante. Les illustrations aux couleurs pastels apportent la touche de tendresse nécessaire pour aborder le sujet difficile du deuil périnatal avec les enfants.



Saule, Joëlle Stauffacher (4 à 9 ans)

Belinda fait face à la mort de son ami Saule, un arbre qu'elle aime beaucoup... En une vingtaine de pages, Joëlle Stauffacher, auteure et illustratrice, raconte son chemin de deuil, du choc de l'annonce au sentiment de revivre à nouveau. Il est accompagné d'un livret d'activités qui permet à l'enfant d'exprimer ses émotions en collant, dessinant ou encore en écrivant. Un outil précieux pour aborder ces moments douloureux en douceur et sans rien imposer.



Les cartes de transmission

Et si on parlait de nos défunts en famille grâce à un jeu de société ? "Une de ses passions", "sa plus grande gaffe", "Un événement marquant dans sa vie", "Une de ses plus grandes fiertés"... Les cartes de transmission invitent à évoquer le défunt à travers les souvenirs qu'il nous a laissés. Un concept simple et poétique qui permet d'impliquer les enfants dans le rituel d'hommage.

Pour commander les cartes : mouretmeryl@gmail.com

Apprivoiser l'Absence

Les groupes de parole accueillent les enfants à partir de 14 ans.

Tél : 07 86 38 10 65

contact@apprivoiserlabsence.com

https://www.apprivoiserlabsence.com/

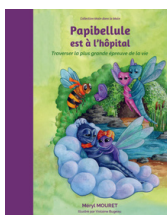
• Des ressources pour parler de la mort aux enfants

La mort est rarement un sujet facile à aborder avec un enfant. Pourtant, en parler est important afin qu'il puisse vivre plus sereinement la perte d'un proche, quel que soit son âge. Voici 5 livres et d'autres ressources qui peuvent vous aider.



50 clés pour aider un enfant face à la peur de la mort, Nadège Pétreil (de 3 à 10 ans)

" Est-ce que Mamie va mourir ? ", " Qu'est-ce qu'il se passe quand on est mort ? "... Les enfants se posent beaucoup de questions sur la mort. Dans ce livre, vous trouverez de nombreuses clés de compréhension, de l'aide pour trouver les bons mots ou encore rassurer et consoler votre enfant en deuil.



Papibellule est à l'hôpital - Traverser la plus grande épreuve de la vie, Méryl Mouret (de 3 à 6 ans)

Hiroko, petite libellule de 6 ans, est confrontée à la maladie de son grand-père. Difficile pour elle d'apprivoiser toutes les émotions qui la traversent et surtout de comprendre qu'elle ne reverra plus son papi. Heureusement, elle peut compter sur le soutien de sa maîtresse abeille et de ses parents. Un récit illustré idéal pour aborder la fin de vie d'un être cher.

La cérémonie des tout petits au crématorium de Champigny

À Champigny-sur-Marne, cette cérémonie d'hommage collective et gratuite se déroule une fois par an, entre le mois de mai et le mois de juin pour célébrer la mémoire de ces bébés partis trop tôt.

Tél : 01 45 16 60 60

contact@crematorium-champigny.fr

crematorium-champigny.fr

• Des livres qui peuvent faire du bien



Dans ces moments-là, Hélène Gérin

Le deuil périnatal touche une grossesse sur cinq et pourtant, on en parle peu. Les proches sont démunis et ne savent pas quoi dire. Si bien qu'au moment où les parents ont le plus besoin d'aide, ils en reçoivent souvent le moins. Pour recréer le pont entre les proches et les parents, l'écrivaine et doula*, Hélène Gérin propose plus de 130 choses que l'on peut dire ou faire après le décès d'un bébé.



Le berceau vide, Marie-José Soubieux

Lorsque le berceau reste vide, c'est une part essentielle de l'existence qui vacille. Cet enfant, mort avant d'être né, quel est-il ? Un bébé, un fœtus, un rien ? Et ces pères et mères sans bébé, qui sont-ils maintenant ? Quel rôle joue l'équipe soignante ? Psychiatre, Marie-José Soubieux montre la puissance de l'écoute et de la patience dans la reconstruction des parents suite à la perte d'un fœtus ou d'un tout jeune bébé.

*Une doula de fin de vie est une professionnelle de l'accompagnement de la fin de vie et du deuil.



Ce sera pour la prochaine fois, Cléa Favre

Avec douceur et sensibilité, Cléa Favre, touchée par plusieurs fausses couches, retrace à la manière d'un journal intime, la réalité douloureuse à laquelle elle a fait face : la douleur physique, la culpabilisation de l'entourage, la honte de ne pas être de celles qui y arrivent... Un parcours qui résonnera sûrement et qui rassurera sur le fait que l'apaisement arrive toujours sur le chemin.



À Vif, journal d'une maman pas comme les autres, Loulia Coudroyer

Après la perte de son premier enfant à la naissance, Loulia Coudroyer écrit pour se reconstruire mais aussi pour aider d'autres parents confrontés à ce drame. Elle décrypte les émotions ambivalentes qui s'imposent à elle et malgré les plus sombres d'entre elles, c'est bien l'amour qui nous saute aux yeux dans ce récit. L'amour indestructible pour son fils Simon et pour la vie qu'il n'aura pas connu.



L'Entre-Deuil : Petit journal d'un papa d'Ange, Jean-Michel Pasquier

À presque sept mois de grossesse, Jean-Michel et sa femme apprennent qu'ils vont devoir prendre la "décision" la plus difficile de leur vie : choisir l'IMG pour éviter une vie de souffrance à leur "Petit Bonhomme". Dans ce journal-exutoire, l'auteur nous livre toutes les émotions qui l'ont traversé durant tous ces mois et qui l'impactent encore. Il y raconte chacune des étapes, de l'annonce jusqu'aux derniers adieux. Avec son témoignage, il espère épauler d'autres parents confrontés à l'IMG et au deuil périnatal.

Pour soutenir un enfant en deuil

• Des associations qui peuvent aider

Les enfants aussi sont touchés par le deuil. En tant que proche, il est parfois difficile de trouver les bons mots pour les aider à traverser cette période. Des associations se sont spécialisées dans leur accompagnement en proposant des temps d'échange sous forme de groupes de parole.

Empreintes

L'association Empreintes organise un cycle de 5 ateliers créatifs pour les enfants de 6 à 11 ans. Les enfants confectionnent une boîte à souvenirs, qui sera le fil conducteur des différentes rencontres.

Tél : 01 42 38 08 08

contact@empreintes-asso.com

http://www.empreintes-asso.com

Les Mamans lumineuses et les Papas aussi

L'association propose des groupes de parole destinés aux frères et sœurs de l'enfant décédé.

Tél : 06 14 29 99 38

odile117@yahoo.fr

https://www.lesmamanslumineuses.com/

Suite au décès d'un enfant

• Des associations qui peuvent aider

Des associations sont spécialisées dans l'accompagnement du deuil suite à la perte d'un enfant. Accompagnement individuel, groupes de parole... Elles proposent différents types de soutien pour les parents, les frères et sœurs de l'enfant défunt et parfois leurs proches.

Le Point rose

Les familles d'un enfant en fin de vie peuvent contacter le numéro vert de l'association pour toutes les questions suivantes : besoins financiers, psychologiques, médicaux, administratifs...

Numéro vert : 08 05 38 38 83

Tél : 06 11 05 06 79

lepointrose@yahoo.com

<https://lepointrose.org/>

Apprivoiser l'Absence

L'association organise des débats, rencontres et conférences de sensibilisation sur le deuil.

Tél : 07 86 38 10 65

contact@apprivoiserlabsence.com

<https://www.apprivoiserlabsence.com/>



Apprivoiser l'absence : Adieu mon enfant, Annick Ernoult
Maman de cinq enfants, Annick Ernoult a perdu une petite fille de sept ans d'un cancer. Elle recueille dans ce livre, les témoignages de cinquante-sept parents qui ont vécu la douloureuse expérience de la perte d'un enfant.



Ce lien qui ne meurt jamais, Lytta Basset
Sous la forme d'un journal intime, Lytta Basset livre son chagrin à l'écriture dès les premières semaines suivant le suicide de son enfant, Samuel, 24 ans. Elle livre un témoignage poignant et profond sur le sens de la vie mais aussi un courageux récit sur le suicide, un sujet encore tabou. Son livre se transforme en un véritable élan d'espoir par les liens que l'amour continue de tisser avec ceux que l'on aime au-delà de la mort.



Les signes de ta présence, Sandra Giessinger
Sandra Giessinger perd sa fille Axelle, 20 ans, dans un accident de voiture. Elle doit puiser au plus profond d'elle-même la force de se reconstruire et trouver un sens au reste de leur vie. Dans ce livre-témoignage, elle communique sa force à d'autres parents en partageant ses émotions, les réactions de l'entourage, les rencontres et les thérapies qui l'ont aidée à trouver l'apaisement.

Happy End

A travers le parcours "Je vis un deuil" de Happy End, site dédié à la mort et au deuil, les parents accèdent à une liste d'associations et de professionnels de l'accompagnement à proximité de chez eux mais aussi à des articles et ressources (podcasts, livres, vidéos) visant à les soutenir.

www.happyend.life

Les Mamans Lumineuses et les Papas aussi

L'association offre aux parents la possibilité de participer à des conférences, des ciné-débats ou des séances de sophrologie et de méditation en distanciel.

Tél : 06 14 29 99 38

odile117@yahoo.fr

<https://www.lesmamanslumineuses.com/>

Jonathan Pierres Vivantes

Au-delà de l'écoute téléphonique, l'association met en place des groupes d'entraide, des journées de partage ou des conférences sur le deuil.

Tél : 01 42 96 36 51

jonathanpierresvivantes@orange.fr

<https://anjpv.fr/>

Empreintes

L'association propose des entretiens familiaux mais aussi des ateliers d'écriture pour les adultes en deuil.

Ligne d'écoute : 01 42 38 08 08

contact@empreintes-asso.com

<http://www.empreintes-asso.com>

Phares Enfants Parents

L'association accompagne les parents et les frères et sœurs suite au suicide d'un enfant, et propose un premier entretien sur rendez-vous.

01 43 46 00 62

cavaoupas@phare.org

<https://www.phare.org/>

• Des livres qui peuvent faire du bien



Vivre le deuil au jour le jour, Christophe Fauré

Ce livre répond aux innombrables questions que se posent les endeuillés. Christophe Fauré, célèbre psychiatre, y explique le processus du deuil, l'impact des différentes pertes (conjoint, enfant, parent...) et liste les soutiens possibles.



Vivre après ta mort, Alain Sauteraud

Est-il normal de souffrir autant après la mort d'un proche ? Combien de temps un deuil dure-t-il ? Quand se faire aider ? S'appuyant sur des études scientifiques et sur de nombreux cas cliniques, Alain Sauteraud, psychiatre, nous éclaire sur l'impact du deuil, ses symptômes et donne de nombreuses clés qui peuvent aider.



Mon journal de deuil, Sarah Dumont

Livre compagnon pour vivre son deuil moins seul, ce journal apporte de nombreuses clés de compréhension et des ressources pour mieux appréhender cette épreuve et invite à l'écriture pour faciliter l'expression de ses émotions et le récit des étapes traversées.



20 méditations pour traverser le deuil, Julie de Fontanges

Chaque chapitre offre à l'endeuillé un temps pour comprendre et accepter son ressenti. Vertus des larmes, pouvoir du temps, soutien spirituel, moments solitaires... Les 20 méditations sont précédées de conseils pratiques.