

+HELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

RECUEIL POUR PARENTS ENDEUILLÉS



REF



*Tu n'es plus là où tu
étais,
mais tu es partout
là où je suis.*

Victor Hugo

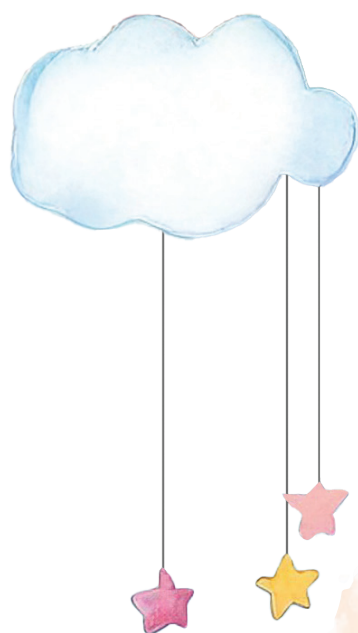
La perte d'un enfant est l'une des épreuves les plus difficiles à vivre pour des parents. Nous comprenons combien il peut être compliqué de retenir toutes les informations reçues dans les jours à venir. Nous avons donc créé ce feuillet pour vous guider tout au long de votre parcours.

Si vous avez besoin d'un rendez-vous ou d'un contact avec notre équipe, nous restons à votre écoute et disposition.

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Celles-ci peuvent sembler inhumaines lors d'un tel deuil.

Le service social de notre institution est à votre disposition afin de vous renseigner, vous aider et répondre à toutes vos questions.



VOTRE ENFANT EST NÉ SANS VIE À PARTIR DU 106^{ème} JOUR DE GESTATION JUSQU'AU 139^{ème} JOUR

- Il n'est pas possible de déclarer votre enfant à l'État Civil mais selon les communes, il est possible de l'inscrire sur le registre des étoiles.
- Vous pouvez, sans obligation, inhumer ou incinérer votre enfant. En cas d'absence de démarche, l'hôpital s'occupe de l'incinération (sans dispersion des cendres).
- Selon votre souhait, nous pouvons contacter *Au-delà des Nuages* pour la réalisation de photos souvenirs. (service gratuit).
- Sur le site de Jolimont, vous pouvez vous rendre sur le lieu du souvenir. Les parents peuvent, en mémoire de leur enfant, accrocher à un arbre un ruban coloré ou y déposer à son pied un galet blanc voyageur.
- Si vous le souhaitez, il vous sera remis « le sac du souvenir », un faire-part des empreintes mains/pieds, des petits bracelets Berrefonds (symbolise le lien entre la famille et votre enfant)...

VOS DROITS

- Les allocations de naissance ainsi que le congé de maternité ne sont pas applicables.
- Vous allez recevoir un certificat médical et vous pouvez prendre contact avec votre médecin traitant.



VOTRE ENFANT EST NÉ SANS VIE À PARTIR DU 140^{ème} JOUR DE GESTATION JUSQU'AU 179^{ème} JOUR

- Vous pouvez déclarer votre enfant à l'État Civil. Ceci n'est pas obligatoire. En fonction des communes, il est aussi possible de l'inscrire sur le registre des étoiles.
- Vous pouvez, sans obligation, inhumer/incinérer votre enfant. Si vous le souhaitez, nous pouvons contacter les pompes funèbres de votre choix.
- Nous pouvons également contacter « *Au-delà des Nuages* » pour la réalisation de photos souvenirs (service gratuit).
- Sur le site de Jolimont, vous pouvez vous rendre sur le lieu du souvenir. Les parents peuvent, en mémoire de leur enfant, accrocher à un arbre un ruban coloré ou y déposer à son pied un galet blanc voyageur.
- Si vous le souhaitez, il vous sera remis « le sac du souvenir », un faire-part des empreintes mains/pieds, des petits bracelets Berrefonds (symbolise le lien entre la famille et votre enfant)...

VOS DROITS

- Vous allez recevoir un certificat médical et vous pouvez prendre contact avec votre médecin traitant.
- La prime de naissance n'est pas octroyée.
- Vous avez droit au congé de décès.



VOTRE ENFANT EST NÉ SANS VIE À PARTIR DU 180^{ème} JOUR DE GESTATION

- La déclaration de votre enfant à l'État Civil est obligatoire. En fonction des communes, il est aussi possible de l'inscrire sur le registre des étoiles.
- Vous devez prévoir d'inhumer ou incinérer votre enfant. Si vous le souhaitez, nous pouvons contacter les pompes funèbres de votre choix.
- Nous pouvons également contacter « *Au-delà des Nuages* » pour la réalisation de photos souvenirs (service gratuit).
- Sur le site de Jolimont, vous pouvez vous rendre sur le lieu du souvenir. Les parents peuvent, en mémoire de leur enfant, accrocher à un arbre un ruban coloré ou y déposer à son pied un galet blanc voyageur.
- Si vous le souhaitez, il vous sera remis « le sac du souvenir », un faire-part des empreintes mains/pieds, des petits bracelets Berrefonds (symbolise le lien entre la famille et votre enfant)...

VOS DROITS

- Vous avez droit aux allocations sociales et au congé de paternité et de maternité (pour les parents mariés ou avec reconnaissance anticipée).
- Vous avez droit à la prime de naissance et au congé de décès.



RETOUR À DOMICILE

Le retour à la maison après la perte d'un bébé peut être une étape particulièrement difficile pour les parents, marquée par des émotions intenses telles que la tristesse, la colère, le sentiment de vide, et l'épuisement physique et mental.

Il n'existe pas de "bonne" manière de faire son deuil ou de réagir. Chaque personne l'appréhende avec ses croyances religieuses, spirituelles ou philosophiques. Chaque parent et chaque couple peut vivre ce processus différemment et à des moments distincts. Accordez-vous du temps pour laisser venir ces émotions et avancer à votre propre rythme.

Certaines personnes de votre entourage peuvent penser que plus le deuil survient tôt dans la grossesse, moins fortes sont les émotions, plus vite « elles doivent aller mieux ». C'est l'intensité de l'attachement que vous aviez qui va définir l'intensité du deuil que vous traversez.

Votre enfant, même s'il est né sans vie, fait partie intégrante de votre histoire et de votre famille. Ne pas oublier votre enfant ne signifie pas rester bloqué dans la douleur. Il est naturel de ressentir le besoin de parler de lui et de partager votre histoire avec d'autres personnes, ce qui peut vous apporter du réconfort et vous aider à vous sentir moins seuls.

Les enfants peuvent réagir et exprimer leur chagrin de différentes façons. Il est important qu'ils puissent poser leurs questions et exprimer leurs émotions. Si vous avez du mal à en parler avec eux, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel ou à une association.



Les personnes de votre entourage peuvent également être affectées par ce deuil et parfois agir maladroitement, se sentant souvent impuissantes face à la situation. En leur exprimant vos besoins et vos souhaits, vous pouvez les aider à se sentir utiles et à vous décharger de certaines tâches comme les démarches administratives, la cuisine ou la garde de vos autres enfants.

Il est aussi normal de vouloir se retrouver seuls, d'avoir des moments à vous et de ne pas avoir envie de discuter. Cette période est émotionnellement intense et peut nécessiter du repos.

Sur le plan physique, comme après tout accouchement, il est normal d'avoir des pertes de sang pendant quelque temps. Après une grossesse avancée, la femme peut également avoir des pertes de lait et une tension au niveau des seins.

Le manque d'appétit, les insomnies, les cauchemars et autres manifestations physiques sont également courants.

Prenez le temps d'avancer à votre propre rythme, écoutez-vous et faites ce qui vous semble juste au moment présent.

N'hésitez pas à demander de l'aide et à vous faire accompagner. Des professionnels de la santé et les ressources présentes dans ce livret peuvent vous apporter du soutien.

Dans votre cheminement, vous pouvez honorer votre bébé de diverses manières selon ce qui vous parle le plus : planter un arbre, écrire, créer des rituels, constituer une boîte à souvenirs, etc.

Sur le site de Jolimont, à la Louvière, dans le parc des sœurs, vous trouverez un **arbre du souvenir**, un lieu de mémoire et de recueillement pour les parents et familles endeuillées. Vous pouvez y accrocher un ruban symbolique, y déposer un galet personnalisé ou y laisser un message à votre enfant parti trop tôt.





LA SAGE-FEMME

Une sage-femme de l'équipe du retour à domicile de l'hôpital (site Kennedy) ou une sage-femme libérale peut se rendre à votre domicile pour vous accompagner.

LES PSYCHOLOGUES

Elles sont à votre écoute et peuvent aussi vous aider à trouver un relais extérieur.

- **Site Jolimont (La Louvière) :** 064 23 46 37
- **Site Kennedy (Mons) :** 065 41 37 80 & 065 41 38 81
- **Site Lobbes :** 071 59 73 72

LE SERVICE SOCIAL

Il reste disponible dans l'accompagnement de vos démarches administratives.

- **Site Jolimont (La Louvière) :** 064 23 40 24
- **Site Kennedy (Mons) :** 065 41 40 95
- **Site Lobbes :** 071 59 73 51

SERVICE DE GYNÉCOLOGIE (SECRÉTARIAT)

Nos équipes restent à votre disposition en cas de questions médicales.

- **Site Jolimont (La Louvière) :** 064 23 36 50
- **Site Lobbes :** 071 59 93 99
- **Site Kennedy (Mons) :** 065 41 42 10

SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT SPIRITUEL

Dans toute les situations, si vous souhaitez recevoir un soutien spirituel, nous pouvons contacter le représentant du culte de votre choix. De même, si vous souhaitez vous recueillir, nous vous indiquerons comment vous rendre à la chapelle.

- **Site Jolimont (La Louvière) :** 064 23 46 57
- **Site Kennedy (Mons) :** demandez à un membre du personnel qui vous mettra en relation avec votre représentant de culte

RESSOURCES

Dans les jours et mois à venir, vous chercherez peut-être à bénéficier d'une écoute ou à vous confier.

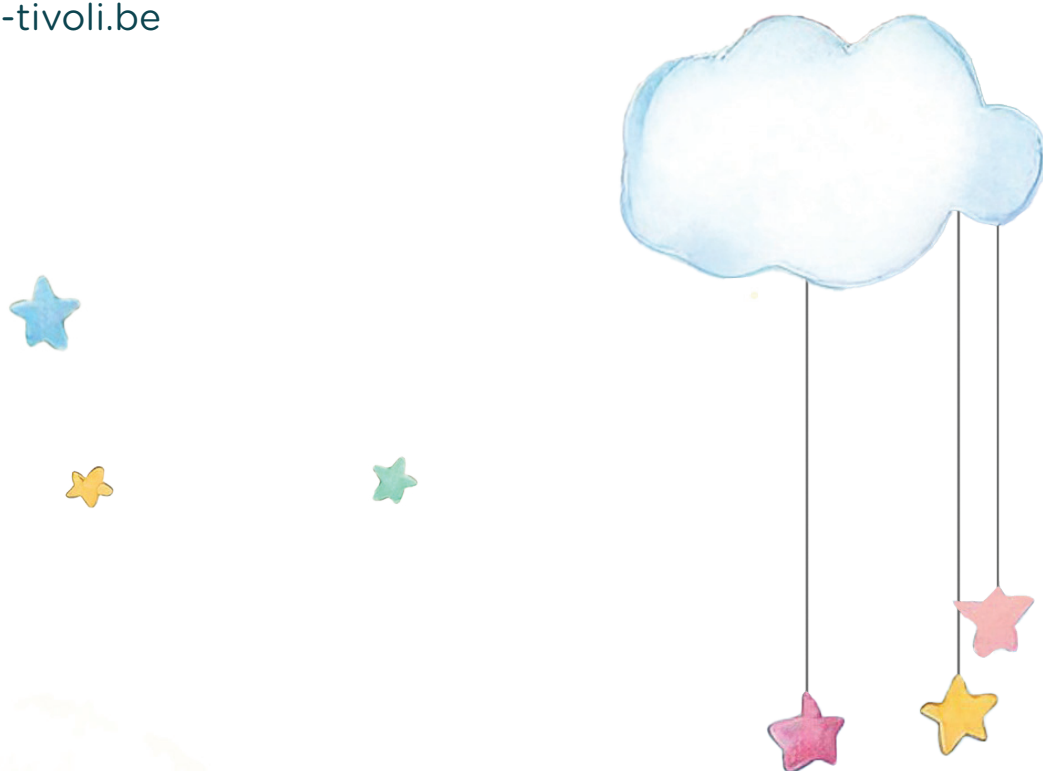
Vous trouverez ci-dessous des contacts qui peuvent vous aider.

ASSOCIATIONS

- Association de photographes bénévoles,
« Au-delà des nuages » : www.audeladesnuages.be
- Association Berrefonds (valise à chérir) :
<https://berrefonds.be/francais/>

Accompagnement et soutien pour les parents confrontés au deuil périnatal

- « Association SPAMA – Antenne de Belgique » :
<https://association-spama.com/les-antennes/belgique/>
- « Parents désenfantés » :
www.parentsdesenfantes.org/
- Groupe de parole « Une étoile est née » :
www.chu-tivoli.be



LECTURES



Pour les adultes

- Dans ces moments-là, H. Gérin
- Le bonheur en partant a dit qu'il reviendrait, C. Bouquemont
- Vivre le deuil au jour le jour, C. Fauré
- Histoires d'anges, L. Rimpault
- Et nous, les papas ? C. Decez

Pour les enfants

Voici quelques lectures qui pourraient vous aider :

- Tu seras toujours avec nous Calinou, M. Motte et F. Mansot
- Prunelle, A. Poumay et F. Giambara
- Poussinou s'en est allé, V. Willems
- La mort, c'est quoi ?, K. Daynes
- Il faut le dire aux abeilles, S. Neeman
- Léa n'est pas là, A-I. et D. Ariyel.
- Je t'aimais déjà, A-A. Cyr et B. Delaporte
- Mon grand-frère des étoiles, P. Gonçalves

Vous pouvez vous fournir, via l'association SPAMA, des cahiers de dessins et d'activités autour du deuil périnatal pour vos enfants.

L'association des Soins Palliatifs en Province de Namur met également à disposition un carnet d'expression « Depuis que tu n'es plus là ».



LES RÉSEAUX SOCIAUX

Des parents endeuillés et/ou professionnels font part de leur parcours et expériences.

Vous pouvez y trouver écho à votre propre cheminement.

- Instagram : « A_Nos_Etoiles ».
- Instagram : « parlez_moideux ».
- Podcast : « Au revoir ».
- Vidéos/conférences de Christophe Fauré.

LES MÉDITATIONS

- Méditation Guérison après une fausse couche (Nadège Pétreil - Un amour au naturel).
- Deuil, surmonter la mort d'un proche : rituel de passage et de libération pour dire aurevoir. (Stéphanie Dordain).

LES COURTS-METRAGES

- Farewell – ESMA 2016
- Le cerfs volant (pour aborder le deuil avec les enfants dès 5 ans).

LES CARNETS D'ECRITURES :

Ceux-ci accompagnent les parents qui viennent de perdre un bébé.

- « Dans le silence, je t'écris » & « Sous le souffle d'un arc-en-ciel ».
<https://naitre-en-couleurs.fr/carnet/>

NOTES

Les personnes qui vous ont accompagnés sont :

Le gynécologue :

La sage-femme :

La psychologue :

L'assistante sociale :

.....

.....

.....

.....