

TOUS À BORD!

La lettre des parents de l'Ain

Être parent, quelle aventure formidable... et pas toujours facile.

Heureusement, vous n'êtes pas seuls à bord... Pour découvrir des témoignages, des idées et des actions près de chez vous, cette lettre est éditée dans l'Ain deux fois par an.

Bienvenue à bord et bonne lecture !

Dans ce numéro

DES MOTS POUR LA MORT p.1

LA MORT PÉRINATALE :
UNE RECONNAISSANCE NÉCESSAIREp.4



Parler de la mort,
c'est aussi parler de tout
ce qui fait la vie.



MERCI

aux professionnels et aux parents
qui ont témoigné dans ces pages



La lettre a été créée dans le cadre du Schéma départemental des actions éducatives et des services aux familles « Naître, grandir et s'épanouir dans l'Ain ». Elle s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 18 ans.



DES MOTS POUR LA MORT

Comment parler de la mort avec son enfant? On préfère souvent éviter le sujet, par peur de l'angoisser, pour lui éviter de la peine ou parce qu'on ne sait simplement pas comment en parler. Pourtant le silence et la fuite sont rarement une bonne stratégie.

Comment annoncer à son enfant la mort d'une personne qu'il a connue et aimée ? Quels mots utiliser quand on se sent soi-même perdu ou écrasé de tristesse ? Il est tentant de rester évasif, en se disant que notre enfant est « trop jeune pour comprendre » ou que la peine de notre ado sera trop lourde. Les enfants restent pourtant rarement ignorants : ils savent observer le comportement et l'humeur des adultes avec lesquels ils vivent. Si on ne lui dit rien (ou qu'on « invente » pour le ménager), l'enfant va interpréter la réalité comme il peut, souvent avec des scénarios perturbants. Mieux vaut donc ne pas le laisser à l'écart de la vérité, lui faire confiance et répondre à ses questions.

Être confronté à la mort quand on est enfant n'est pas anodin. Enfants - et adolescents - ont besoin d'une attention spécifique. Ils ont besoin de comprendre ce qui se passe, d'exprimer leurs émotions pour traverser cette épreuve et entamer leur propre deuil.

L'ANNONCE DU DÉCÈS

Quand une famille est confrontée à la mort d'un proche, les enfants ont besoin de le savoir, quel que soit leur âge, et qu'on les accompagne dans cette épreuve. Le mieux est d'en parler rapidement pour éviter qu'ils ne l'apprennent accidentellement par quelqu'un d'autre. La vérité a juste besoin de mots simples et adaptés à ce qu'il peut comprendre :

- utiliser un vocabulaire simple avec des mots concrets (« il est mort » plutôt que « il est parti ») ;
- laisser son enfant poser des questions : elles vous guideront vers ce qu'il a besoin de comprendre. « Quand on est mort, est-ce que ça fait mal ? » « Est-ce que papy va revenir ? » Les questions peuvent aussi arriver plus tard, des semaines ou des mois après le décès.

Certaines questions restent évidemment difficiles : autant reconnaître que vous ne savez pas. Vos réponses sont forcément personnelles, en lien avec vos croyances ou votre rapport à la mort.



C'EST QUOI, LE DEUIL ?

Le deuil est la façon dont on s'adapte émotionnellement à une perte (décès d'un proche mais également perte d'un emploi, d'une relation amicale forte ...). Cette adaptation n'est pas qu'émotionnelle : elle peut être physique, elle peut avoir une dimension de compréhension et de connaissance, ou même une dimension philosophique. Le deuil peut aussi affecter nos relations avec les autres.

Ainsi, « faire son deuil » est une réaction humaine normale pour dépasser une perte et reprendre sa vie quotidienne. C'est un processus souvent douloureux et long, différent chez chaque personne.

TRANQUILLE

Si votre enfant n'a pas été confronté à un décès et qu'il ne vous pose pas de questions, autant attendre que la démarche vienne de lui : pas besoin de projeter des craintes d'adulte !

Il existe des occasions plus « tranquilles » d'aborder le sujet : un insecte mort ou une fleur fanée... qui ouvrent la discussion sur le cycle de la vie et l'invitent à poser des questions.

DANS LES ÉCOLES

Dans les établissements scolaires publics, des cellules de « gestion des événements traumatiques » peuvent être mises en place en cas de mort soudaine d'un élève ou d'un adulte survenue dans les locaux ou à proximité. L'inspection académique envoie des professionnels formés (médecin, infirmier ou psychologue) pendant une journée minimum. Ils informent les élèves de l'évènement ; ils accueillent élèves et adultes (professeurs, parents) pour libérer la parole et la charge émotionnelle liée à l'évènement. Ils peuvent orienter vers des relais adaptés les personnes qui auraient besoin d'un accompagnement plus long.



BON À SAVOIR : Cliquez sur les adresses ou les liens web, ils s'ouvriront directement sur votre ordinateur.

LES CÉRÉMONIES FUNÉRAIRES

Vivre le deuil avec sa famille, ses cousins cousines ou des amis proches est également important pour l'enfant ou l'adolescent. On croit bien faire en le tenant à l'écart pour le protéger, mais cela tend plutôt à l'isoler. Les rites (la cérémonie laïque ou religieuse, l'enterrement ou la crémation) font partie du processus de deuil. Puisqu'il était lui aussi proche du défunt, l'enfant y a sa place. L'adulte peut lui proposer d'y tenir un rôle actif s'il le souhaite : distribuer des fleurs à l'entrée du cimetière, tenir une bougie, dire un mot, etc.

Mme Ramalho est conseillère funéraire : « Quand je sais qu'il y a des enfants, petits-enfants ou arrière petits-enfants je propose toujours à la famille de les faire participer « à leur manière ». Par exemple, je prépare une petite table de fleurs spécialement pour eux. Ils sont chargés d'aller déposer les œillets ou les roses sur le cercueil pour accompagner leur proche dans ce voyage et lui dire un dernier au revoir. Parfois, je mets à disposition des feutres pour que les enfants puissent écrire un mot, ou faire un dessin sur le cercueil. Quand c'est possible, les enfants sont très investis. »

N'ayons pas peur non plus que l'enfant voit le corps du défunt s'il en a envie : c'est une façon de réaliser concrètement ce que « être mort » signifie, avec la présence et le soutien d'adultes attentifs à ses émotions et ses questions.

S'aider soi-même pour pouvoir aider son enfant

Que l'on ait perdu un parent âgé, un conjoint, un ami, un enfant... ce décès ébranle le corps et l'esprit. Il modifie notre rapport aux autres et au monde. Chaque deuil est unique. On passe cependant souvent (mais pas obligatoirement) par une série de phases :

- **la négation ou le déni** : on refuse d'y croire, on ne ressent pas vraiment d'émotions tant que ce mécanisme de défense nous empêche de réaliser le décès.
- **la colère** de n'avoir pas pu éviter cette perte. On cherche les causes et le coupable.
- **le marchandage** : on négocie avec soi-même ou avec l'entourage, on cherche une solution à la perte en sachant bien que c'est impossible. « Et si... »
- **la dépression** et la tristesse due à la perte, la sensation que l'on ne sortira jamais du deuil.
- **l'acceptation et la résilience** : on comprend que la perte est inévitable. La douleur est toujours là mais on vit avec, comme une cicatrice qui fera partie de soi à tout jamais.

L'enfant vit dans le présent, mais il a aussi besoin du souvenir de la personne décédée.



N'AYONS PAS PEUR DES MOTS

Quand un deuil fait mal, il est important de trouver de l'aide et d'être soutenu par des proches ou par des professionnels. Des groupes de paroles de personnes endeuillées (voir page 4&5) peuvent être d'un grand réconfort : échanger avec des personnes qui ont vécu ou vivent encore le même chagrin permet de se sentir moins seul dans sa peine. Pour d'autres, c'est leur foi ou leur communauté de croyance qui sera un réconfort.

Il est normal aussi de parler de la personne décédée et d'entretenir son souvenir. On se rappelle ce qu'on a vécu ensemble, on regarde des photos... L'enfant aussi a besoin de cette mémoire, surtout s'il a perdu un de ses parents. Le père ou la mère décédés continuent d'être reconnus pour eux-mêmes, sans être idéalisés. Le souvenir n'empêche pas la famille d'aller de l'avant.

PETIT OU GRAND, LA MORT EN QUESTION

La compréhension de la mort varie beaucoup selon l'âge, la maturité et la personnalité d'un enfant.

REPRÉSENTATION DE LA MORT

L'ENFANT ENDEUILLÉ

Généralement avant 3 ans

L'enfant ne comprend pas « concrètement » la mort mais il la ressent un peu **comme une séparation, une absence prolongée** (il n'a plus l'odeur de la personne, ni le contact physique...).

Les conséquences sont surtout émotionnelles et sensorielles : il ressent l'absence prolongée et la vit parfois comme un **abandon**.

Vers 3 - 6 ans

L'enfant « joue » à la mort : pan ! je te tue... et le jeu continue. Pour lui la mort est provisoire et réversible.

La mort est à ses yeux une conséquence de quelque chose, il y a **forcément un coupable**.

Il peut imaginer qu'elle est contagieuse, comme une maladie.

Il fait progressivement **un lien entre la mort et le grand âge** (elle ne touche que les personnes âgées).

À cet âge, **l'enfant est au centre de l'univers...** il est donc la cause de la mort (pensée magique).

L'enfant perçoit le bouleversement provoqué par la mort : **le climat d'anxiété, d'étrangeté peut lui occasionner du stress**.

Ses réactions peuvent être variées : continuer à jouer comme si de rien n'était, montrer sa tristesse ou son désarroi, sa colère..., revenir à des comportements de « bébé ».

Vers 6 - 8 ans

L'enfant personnifie la mort, il lui donne l'apparence d'un **squelette** ou d'un **fantôme**.

Il prend progressivement conscience que la mort est une séparation définitive, que **la vie a un début et une fin**.

Il accepte petit à petit l'idée que la mort n'arrive pas qu'aux autres, tous les gens mourront.

La mort devient plus concrète et rationnelle (« quand notre cœur ne bat plus »).

L'enfant se sent parfois **honteux et coupable**. Il peut cacher ses émotions, réprimer ses besoins d'être lui-même aidé et réconforté.

Il peut faire preuve **d'insouciance** ou exprimer son chagrin par des **troubles du comportement**.

Il peut vouloir « prendre en charge » le parent restant.

La manière dont se déroule son deuil dépend directement de la façon dont il vit son entourage direct.

Vers 9-12 ans

Il accède à la « **pensée abstraite** » : le sens de la vie, ce qu'il y a après la mort...

Vers 9, 10 ans, sa conception de la mort est **proche de celle des adultes**. Mais certains se perçoivent encore comme invulnérables.

Il prend conscience de l'impact de la mort, et a besoin de comprendre les vraies causes de la mort d'un proche.

Son apparente indifférence cache souvent sa pudeur.

Adolescence

Tant qu'elle est loin de lui, la mort n'est pas tragique, elle peut même donner de la puissance.

Il **teste, joue avec la fragilité de l'existence**.

Les adolescents ne réagissent pas de la même manière à la mort d'un adulte (ils ne sentent pas directement concernés) et d'un camarade : cette dernière sonne **comme un rappel à l'ordre**.

La mort provoque un **déséquilibre amplifié par la crise d'adolescence**.

Il peut cacher sa douleur par peur de paraître un bébé.

Les effets du deuil **ressemblent souvent à ceux de la crise d'adolescence** : difficultés scolaires, conduites d'échec répétées, prises de risque inconsidérées, voire conduites suicidaires.

8 500

Chaque année en France, 8 500 enfants naissent « sans vie ».

MORT « PÉRINATALE »

Le terme désigne le décès d'un enfant avant la naissance (suite à une interruption médicale de grossesse ou en cas de mort du fœtus in utero), et le décès au moment de la naissance et jusqu'à 7 jours après.

À LIRE



LA PETITE SŒUR DE VIRGILE

Ed. Pour penser à l'endroit

Comment Virgile peut-il dessiner son arbre «génial

logique» si sa petite sœur est morte avant d'être née ? Comment l'expliquer à ses copains de classe ? (à partir de 7 ans)

De Edwige Planchin, illustrations Anne-Soline Sintès.

GRAINES D'AMOUR

Ed. Scriptoria

Une histoire pour évoquer une maternité qui n'a pas abouti. (Pour les 3-5 ans)

Par Carole Perrier et Marie-Eve Thomas

ENTRE FAMILLES

DES ASSOCIATIONS METTENT EN LIEN DES PARENTS QUI ONT PERDU UN ENFANT.

L'association Eline et Valentin propose des temps d'échange au centre social le Lavoir à Ambérieu-en-Bugey le dernier mercredi de chaque mois. Elle sensibilise les équipes médicales à la prise en charge des parents touchés par le deuil périnatal.

Laetitia MAZALEIGUE-DUBIEZ

Tél. 06.82.73.34.61

Isabelle SCHOUWEY

Tél. 06.23.94.82.45

Mail : elinevalentin@hotmail.com

Facebook : Eline et Valentin

LA MORT PÉRINATALE : UNE RECONNAISSANCE NÉCESSAIRE

La perte d'un bébé pas encore né, ou âgé de quelques jours, n'est pas une mort comme une autre. Ces décès, appelés « morts périnatales », ont un fort impact sur les frères et sœurs et sur les enfants qui naîtront plus tard.

Le couple, ou la mère seule, ont préparé une place au bébé qui s'annonce. On réfléchit à un prénom, on commence à acheter quelques habits de nourrisson, un landau, on fait de la place pour lui dans la maison... Les parents et la famille s'attachent progressivement à ce futur bébé.

Alors quand il décède avant le terme ou lors de la naissance, ou quand un diagnostic médical tombe qui va conduire à une interruption de grossesse, tout s'écroule.

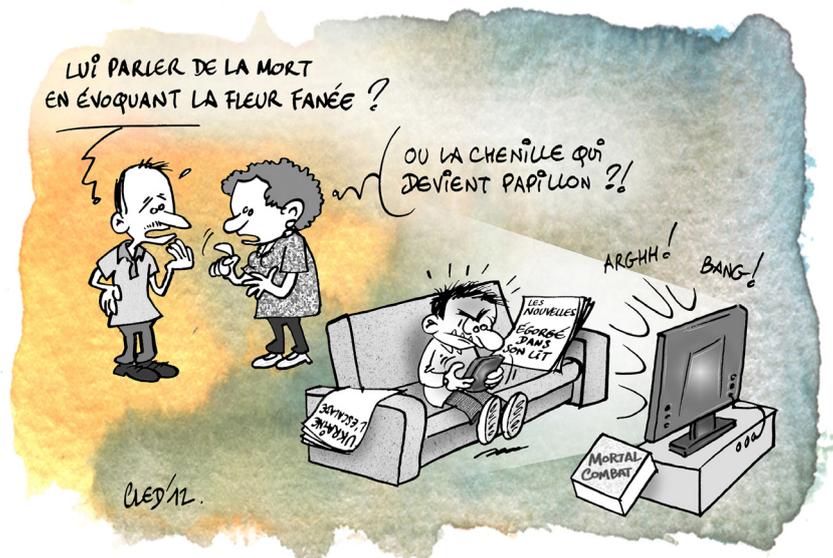
Charline*, professionnelle de la petite enfance : « Perdre un enfant pas encore né, ou à peine rencontré, est un véritable séisme pour les parents. Le projet était d'agrandir la famille, de donner la vie ; ils s'attendaient à tout sauf à donner la mort. Ils vivent une grande blessure, une extrême douleur et une sensation de vide immense.

La période de deuil « aigu » peut être marquée de dépression, de déni et de colère... Arriver à accepter cette perte prendra du temps. La souffrance s'atténuera mais l'évènement ne n'effacera pas: il y aura toujours des dates d'anniversaire, des événements qui rappelleront l'absence. Les futurs enfants, s'il y en a, ne viendront pas remplacer ni combler le manque de celui qu'ils ont perdu. »

UN DEUIL COMPLEXE

Les couples n'ont pas eu le temps de partager beaucoup de moments avec cet enfant. Le travail de deuil s'effectue en partie dans l'imaginaire et le symbolique, ce qui le rend intense et difficile.

De plus, la souffrance des parents est **mal reconnue**. Ils s'entendent souvent dire : «vous êtes jeunes, vous aurez d'autres enfants», «au moins vous n'avez pas eu le temps de vous attacher...» Or cette mort a été brutale, on n'a rien maîtrisé et souvent pas compris... C'est un événement traumatique.



• **Depuis une loi de novembre 2021**, les parents peuvent inscrire dans leur livret de famille leur enfant né sans vie ou non viable. Il est noté la date et le lieu de l'accouchement. Auparavant, l'enfant qu'on appelait « mort-né » pouvait uniquement être inscrit dans le registre des décès de la commune, à la demande des parents.

• **Il est possible pour les salariés de prendre un congé pour le décès d'un enfant.**

La demande est à faire auprès de la CPAM ou de la MSA. Ce congé de deuil est de huit jours et peut être pris en plusieurs fois (dans un délai d'un an à compter du décès de l'enfant).

• **Une allocation forfaitaire peut être versée** en cas de décès d'un enfant: la demande est à faire auprès de la CAF ou de la MSA.

Pour en savoir plus, cliquez ici

(lien direct sur ameli.fr)



ALLOCATAIRES CAF ET MSA AIN-RHONE

Après le décès d'un conjoint ou d'un enfant, la Caf vous contacte et vous propose d'être soutenu dans le cadre d'un « parcours attentionné » qui sera élaboré en fonction de vos besoins. De même, les intervenants sociaux de votre MSA vous apportent de l'aide et de l'écoute en toute confiance et confidentialité.

www.caf.fr/j-ai-perdu-un-proche

www.msa.fr/j-ai-perdu-un-proche

FINANCEMENT D'UNE AIDE À DOMICILE

Pour être soutenu dans votre quotidien suite à un décès, les services d'aide à domicile peuvent intervenir pour prendre le relai auprès des enfants, assurer du ménage ou des courses.

La Caf de l'Ain finance ce service : votre participation sera calculée en fonction de votre quotient familial, comme pour les interventions en cas de maladie, d'accident, de naissance ou de séparation.

Demandes à adresser directement à l'une des deux associations d'aide à domicile conventionnées :

ADOM 01

1 rue Dallemagne
01 000 Bourg-en-Bresse
04 74 52 45 20
adomicile@adom01.org

ADMR

801 rue de la Source
01 442 Viriat Cedex
04 74 23 21 35
famillesadmr01@fedeo1.admr.org

Cette non-reconnaissance se joue aussi **dans la loi** : selon l'avancée de la grossesse, il n'est pas toujours possible d'inscrire le bébé décédé dans le livret de famille, ni d'organiser des funérailles... La loi a changé en novembre dernier (voir encadré).

Les réactions des deux parents peuvent être très différentes. D'où la difficulté à comprendre l'autre s'il paraît terriblement affecté ou au contraire insensible. L'un a besoin d'extérioriser ses sentiments tandis que l'autre se réfugie dans l'action et parle peu. Chacun vit son deuil à sa façon et à son rythme.

L'IMPORTANCE D'ÊTRE ENTOURÉ

Même si le temps atténue la souffrance, **la famille continuera à vivre avec cette perte.** Les petites attentions des proches font beaucoup de bien, même longtemps après le décès. « *Rien n'est pire que de sentir que l'entourage fuit ou ne souhaite plus parler de mon bébé* », témoigne une maman. Les professionnels de la maternité ou du service de néonatalogie, les équipes de PMI ou des associations de parents peuvent également soutenir la famille.

LES FRÈRES ET SŒURS, ET CEUX QUI NAITRONT ENSUITE

Les autres enfants de la famille découvriront tôt ou tard cet événement. Ils sentent déjà que quelque chose a bouleversé leurs parents. Il est important qu'ils puissent eux-mêmes parler de ce bébé qui a existé même s'il n'a pas été visible, et même s'ils sont nés après lui. Répondez à leurs questions, partagez du mieux que vous pouvez. Vous pouvez vous appuyer sur quelqu'un en qui vous avez confiance ou demander à des professionnels de vous aider. Certains livres abordent ce sujet délicat et douloureux, et permettent aux enfants d'exprimer leurs émotions.

Irène*, maman de 3 enfants (10, 7 et 3 ans), a perdu un bébé à 5 mois de grossesse : « *La grossesse se passait mal, donc on a commencé à préparer un peu les enfants. Certaines personnes nous ont dit : mais pourquoi vouloir leur en parler ? Pour moi, c'était évident : ils me voyaient enceinte, ils sont intelligents et allaient forcément comprendre.... Et puis vu les complications, je ne pouvais pas m'occuper d'eux comme avant, il était évident que je devais en parler.*

J'ai accouché à la maison et je suis partie en urgence à l'hôpital. Ma grande a tout de suite voulu voir le bébé. Mais E. était très rouge et son corps était un peu abîmé ; c'était très dur pour moi. C'est mon mari qui lui a dit qu'on verrait si c'était possible de la voir le lendemain.

Le lendemain quand ils sont venus à l'hôpital, on leur a posé la question. On leur a d'abord montré des photos pour leur expliquer comment et pourquoi le bébé était différent. Ils sont allés la voir et c'était un moment magique : on a passé notre seul moment tous ensemble, réunis.

Je pense que la voir, c'était mieux que de l'imaginer. Ma fille de 7 ans a dit que c'était une petite fraise. Elle était rouge écarlate, donc c'était un joli mot pour une réalité que nous, adultes, on voit différemment. »

*prénom d'emprunt

QUE DIT LA LOI ?

- une grossesse qui s'arrête avant 15 semaines d'aménorrhée* (presque 3 mois de grossesse) est considérée comme une « **fausse couche** » et n'a pas de statut civil.
- Il est maintenant possible de donner un nom aux enfants nés sans vie. C'est inscrit dans une loi de décembre 2021.

* depuis les dernières règles



LES BONNS COINS



Ain. À l'occasion de la Semaine mondiale de l'allaitement maternel, les professionnels de la Protection maternelle infantile (PMI) et leurs partenaires organisent des événements gratuits dans 16 lieux différents : conseils, ateliers portage bébé, toucher-massage, lecture, tables rondes...

« Autour de bébé » du 17 au 23 octobre, à l'initiative du Département.

Programme détaillé sur www.smam.ain.fr

Bourg-en-Bresse. En clôture de la semaine de l'allaitement : spectacle « Faites des gosses » proposé par la Dieselle Compagnie.

Vendredi 21 octobre à 20h à la MCC à Bourg-en-Bresse

www.smam.ain.fr

Bourg-en-Bresse. Conférence de Jean Epstein sur le thème « Ils ne font rien, ils jouent », organisée par l'association APAEP. Ouvert à tous, plein tarif 8€, étudiants ou sans emploi 5€.

Vendredi 21 octobre à 18h

Renseignements : 07 83 60 32 73

Chalamont. Le centre social Mosaïque propose tous les mois des activités parents enfants : les samedis « l'Arbre à bulles » pour échanger avec d'autres familles sur son quotidien de parent (0-6 ans) et des cycles de séances de massage pour les bébés de 3 semaines à 3 mois.

Renseignements et inscriptions au 04 74 61 73 35 ou accueil@csmosaique.fr

Bresse-Vallons. Le tiers-lieu L'écrin organise une soirée jeux tous les 2^e vendredis du mois à partir du 9 septembre. En famille, en solo ou entre amis, chacun peut apporter ses jeux ou en emprunter, apporter son repas... ou pas.

Ouvert à tous, gratuit, en partenariat avec l'Armoire à jeux.

Infos : contact@tiers-lieu-ecrin.org ou 07 88 89 20 79

Val de Saône. Deux forums Parentalité accueilleront enfants et parents dans quatre espaces dédiés au quotidien (sommeil, alimentation, jeu, écrans). Tout est prévu pour jouer avec son enfant et échanger avec des professionnels de la petite enfance si besoin (infirmière, auxiliaire de puériculture, éducatrice de jeunes enfants, sage-femme...).

- Samedi 1^{er} octobre au Relais Petite Enfance Saône Relais (359 rue J. Berlioz à Saint-Didier-sur-Chalaronne)

- Samedi 3 décembre à la salle polyvalente de Chaleins.

Entrée libre et gratuite. Horaires : 9h30 à 12h.

Organisé par le groupe de travail « petite enfance » de la convention territoriale globale du territoire de la communauté de communes Val de Saône Centre.

Fleurville. Conférence-débat gratuite jeudi 15 septembre à 20h sur le thème : « La charge mentale, comment l'alléger ? » Animée par Marlène Pupier, coach DU en soutien à la parentalité.

Renseignements : 06 50 72 21 02

naissensdelavie@laposte.net

À L'HORIZON

CAFÉ DEUIL

Il permet de se retrouver autour d'une boisson chaude pour parler du deuil et des émotions provoquées par la perte (récente ou pas) d'une personne chère. Dans la force des témoignages, parfois sur fond d'humour, toujours dans le respect, les regards se croisent et la mort se dévoile. Libre, gratuit et sans condition, animés par l'association Couples et Familles.

Prochaines dates : 24 sept., 22 octobre, 19 nov. et 17 déc. de 10 h à 12h à la Maison de la culture et de la citoyenneté de Bourg-en-Bresse.

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

Tél. 04 74 32 11 51

Mail : couplesetfamilles01@gmail.com



MIEUX TRAVERSER LE DEUIL

Cette association informe et accompagne sur le chemin de deuil. Vous y trouverez des vidéos, des articles, l'accès privatif à une communauté bienveillante et des parcours individualisés. (Gratuit)

↳ <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/>

HUGO

L'association Hugo «Tous unis contre le cancer pédiatrique» située à Bourg. Elle organise des événements pour collecter des fonds en faveur de la recherche contre le cancer pédiatrique.

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

Tél. 06 64 75 85 30

Mail : assohugo@gmail.com





LIEUX D'ACCUEIL ENFANTS-PARENTS

Les 9 LAEP présents dans l'Ain accueillent les enfants de moins de 3 ans (parfois jusqu'à 6 ans) accompagnés de leur(s) parent(s). L'occasion de « se poser » avec eux dans un lieu adapté à leur éveil et à leur socialisation et de rencontrer d'autres parents dans la bienveillance et la simplicité.

Coordonnées des LAEP sur ce lien :

➔ www.parentalite01.fr/laep

PMI

Les sage-femmes, infirmières-puéricultrices et médecins de la Protection maternelle et infantile (PMI) vous accompagnent et répondent à vos questions de parent (enfants de 0 à 6 ans) ou de futur parent, à domicile ou lors des permanences.

Tél. 3001 (*prix d'un appel local*)

➔ www.ain.fr/solutions

LA MÉDIATION FAMILIALE EN CAS DE CONFLIT

Des professionnels formés peuvent aider à apaiser les conflits liés à un deuil dans la famille (par exemple autour du patrimoine). Ils aident à mieux accepter les comportements ou les actes des autres et à reprendre le dialogue. Contribution financière selon les ressources.

ADSEA - Service CARIC

28 bis rue de Montholon
Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 32 11 60

Mail : caric.secretariat@sauvegarde01.fr

CIDFF de l'Ain

100 place Louis Blériot
Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 22 39 64

Mail : cidff01@cidff01.fr

➔ www.cidff01.fr

INFOS SÉPARATION

Vous êtes un parent séparé ou en cours de séparation ? La plaquette « Vivre sa séparation dans l'Ain » liste toutes les ressources par secteur géographique (trouver un nouveau logement, connaître ses droits, faciliter les démarches, être aidé pour se nourrir, se vêtir, etc). Liens internet et contacts téléphoniques des structures ou des professionnels qui peuvent vous soutenir au mieux pour vous organiser dans ce changement.

A télécharger ici :

➔ www.parentalite01.fr/outils-separationVFF.pdf

PARCOURS PERSONNALISÉ

La Caf de l'Ain vous propose un parcours interactif personnalisé : information sur vos droits et sur les aides dont vous pouvez bénéficier, aide dans la mise en place d'une pension alimentaire... Accompagnement possible par des travailleurs sociaux.

Lien direct ici :

➔ www.ain.fr/solutions

PROMENEURS DU NET

Le Promeneur du net est un animateur, un éducateur ou un professionnel exerçant en centre social. Sur les réseaux sociaux, il crée des liens avec les jeunes. Son but n'est pas la surveillance, mais l'accompagnement des jeunes dans les recherches de réponses à leurs interrogations. Il interagit via les blogs, les tchats et forums, il cultive l'esprit critique des jeunes face à l'information et à l'image.

➔ <https://youtu.be/iCU-BSiV1Zw> (vidéo)

À LIRE



MON CAHIER POUR EN PARLER

Un outil pour faciliter le dialogue autour du deuil avec un enfant de 5-11 ans. L'enfant le remplira avec des dessins, des collages, des photos, en écrivant. Cahier conçu par des pédiatres, psychologues et pédo-psychiatres de l'association Empreintes.

Pour commander (gratuit)

➔ www.empreintes-asso.com/cahier-deuil-enfants



MA SCEUR HABITE AU PARADIS

Ed. Nats Editions (2016)

Maëlyne a une petite soeur qui lui manque beaucoup. En effet, elle habite au Paradis. Mais y est-elle heureuse ? Maëlyne décide de se rendre au Paradis. *De Essia Morellon, illustration Aurélie Foin*



L'ENFANT FACE À LA MORT D'UN PROCHE

Ed. Albin Michel, 2006

Par le Dr Patrick Ben Soussan et Isabelle Gravello.

RESSOURCES

EMPREINTES

Association proposant une aide aux personnes confrontées à un deuil, des formations certifiées ; elle mène également des actions d'alerte et de mobilisation, et de recherche.

Tél. 01 42 38 08 08 (gratuit)

➔ www.empreintes-asso.com



Écrivez-nous :
Cliquez sur l'enveloppe !

Comité de rédaction :

R. Masquillier (Fédération Familles rurales), C.Charière (UDAF),
A. Moncel (CAF), N.Boyer (MSA), L.Pothin, G.Deculty,
A.L. Lillio (CD01), L. Frascotti (CAF/CD 01)

Conception et réalisation :

L.Frascotti, A.Bureau, Tip! - T. Pilard

Rédaction : L. Frascotti, A.Bureau

Crédits photographiques / iconographiques :
Cled'12, Pixabay, Freepik.

Tous droits réservés. Septembre 2022.



TOUS PRO À BORD!

Le supplément pour les
professionnels de la parentalité

N°11 - 1^{er} semestre 2022

EN BREF



Le deuil,
une histoire
de vie

• **Comprendre le deuil**
Cette brochure créée par l'**association Empreintes** évoque des histoires de vies. Elle tente d'apporter des repères pour connaître la réalité du processus de deuil.

À télécharger **directement ICI**
(empreintes-asso.com)



• **Formations sur l'accompagnement au deuil**

Accessibles aux travailleurs sociaux à Valence : « Aborder la mort, travailler avec les personnes en deuil », organisées par Minerve Médiation.

Voir en **cliquant ICI**



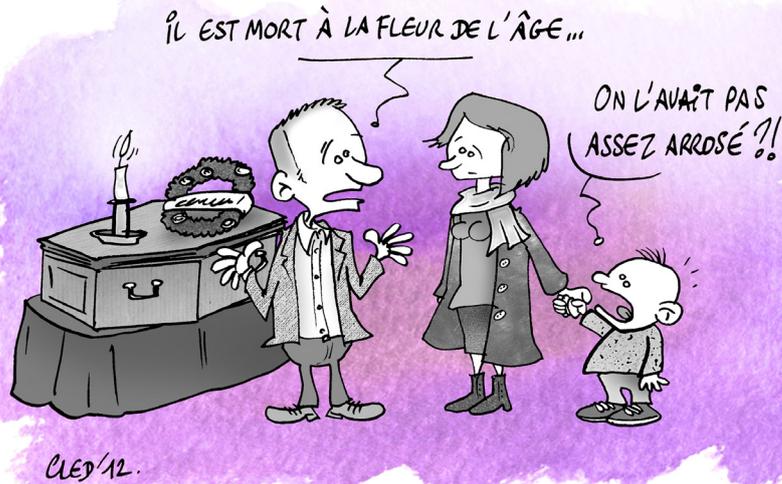
BON À SAVOIR : Cliquez sur les adresses ou les liens web, ils s'ouvriront directement sur votre ordinateur.



Cliquez ici pour envoyer un mail au comité de rédaction



Faites-nous part de vos réactions et de vos idées de sujets.



AIDER UN ENFANT OU UN PARENT EN DEUIL

Ce n'est pas la même chose de parler de son deuil à un parent proche et de parler à une personne extérieure à sa famille. Ça peut être un professionnel, assistant social ou professionnel de la petite enfance, quelqu'un de l'établissement scolaire ou d'un centre social... La relation est en effet plus « neutre » sur le plan affectif, et de ce fait le sujet moins douloureux à aborder. En parler à cette tierce personne peut même être indispensable quand on a besoin de beaucoup de temps pour aller mieux, lorsque le soutien de l'entourage décline mais que les émotions liées au décès sont toujours là.

Soutenir une personne en deuil nécessite des compétences et une réelle disponibilité. Il faut aussi connaître ses propres limites et avoir conscience de son cadre de travail. Un professionnel spécialisé -comme un psychologue- peut prendre le relais dès que ça semble nécessaire.

Face à des « confidences » sur un deuil, si l'on ne sait pas quoi dire, mieux vaut encore se taire : la personne endeuillée attend d'abord une présence et une écoute. Elle avancera à son rythme sur le chemin du deuil. Il faut accepter de ne pas pouvoir la libérer de sa souffrance « par magie », car cette douleur est inévitable. Enfin, il faut pouvoir placer une distanciation intérieure entre son propre vécu et celui de la personne endeuillée.

MÉDIATION FAMILIALE

Les services de médiation familiale peuvent être d'un grand secours quand des désaccords et des conflits surviennent dans une famille à la suite d'un décès.

Mme Bonnelle, médiatrice familiale : « Le médiateur est conscient que chaque parcours de deuil est singulier. Il peut aider les autres membres de la famille à mieux accepter celui dont les comportements ou les actes dérangent. Le processus de médiation peut accompagner le « système » familial. Il permet à toutes les personnes de s'exprimer, de comprendre et d'être compris. Il peut favoriser un apaisement général et, pour chacun, une avancée salvatrice dans le processus de deuil. »



Contacts dans l'Ain pour la médiation familiale :

CIDFF : 04 74 22 39 64

ADSEA : 04 74 32 11 60

• Tous les services de la CAF sont attentifs à la situation des familles endeuillées, notamment par le décès d'un enfant. Coordonnées des travailleurs sociaux de la Caf dans l'Ain sur cette plaquette : www.parentaliteo1.fr/plaquette

• Pour la MSA, retrouvez toutes les informations ici : <https://ain-rhone.msa.fr/lfp/vous-avez-perdu-un-proche>

DES OUTILS AUTOUR DU DEUIL

Kamino

Un jeu à partir
de 11 ans



Ce jeu de l'oie créé par l'association Couples et Familles permet d'aborder les différentes phases du deuil et/ou de la séparation.

Il peut être utilisé par des conseillers conjugaux et familiaux, des professionnels du travail social, de la santé, du monde éducatif et de l'accompagnement. Il concerne tous les endeuillés : soignants, aidants familiaux, accompagnateurs en soins palliatifs ou deuil périnatal, orphelins, familles touchées par une mort naturelle ou violente.

Pour commander et + d'infos :

www.couples-et-familles.com/kamino0



Et je choisis de vivre

Film

À tout juste 30 ans, Amande perd son enfant. Pour se reconstruire, elle entreprend alors un parcours initiatique dans la Drôme, accompagnée de son ami réalisateur, Nans Thomassey. Ensemble, sous l'œil de la caméra, ils partent à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont, comme Amande, vécu la perte d'un enfant.

De cette quête de sens est né « Et je choisis de vivre », un film sur le deuil de 70 minutes, sensible, émouvant et rempli d'espoir.

Plus d'info :

<https://etjechoisisdevivre.fr/le-film>

Pour organiser une projection contacter

Abigail Rouméas

Tél. 06 72 81 86 23

distribution@orawa-prod.com

UNE FORMATION QUÉBÉCOISE À BOURG EN SEPTEMBRE

Le Prado, porteur du programme *Ces années incroyables*, propose un nouveau programme à destination des parents d'adolescents. La méthode est basée sur la démarche collaborative et vient tout droit du Québec. Si vous souhaitez devenir animateur du programme et démarrer un groupe de parents sur votre territoire, la première formation en France a lieu à Bourg-en-Bresse en septembre !

En quoi consiste ce programme intitulé « Parent d'ado...une traversée® » ?

- Une malle à outils éducatifs pour tout parent d'adolescent qui se questionne sur l'éducation de son ado, qui rencontre des difficultés dans leur relation, qui se sent isolé
- des groupes de 10-15 parents accompagnés par 2 professionnels formés à la méthode sur 9 séances de 2,5h
- des méthodes dynamiques qui permettent aux parents de reprendre confiance, de se donner du pouvoir, d'expérimenter et ancrer des outils d'éducation positive.

Pour la première fois en France, une formation pour les futurs animateurs du programme aura donc lieu à Bourg, animée par Zoé Gagnon-Raymond (Entraide-Parents - Québec). Animer un groupe représente en moyenne 5h de travail par séance (2,5h d'animation en groupe et 2,5h de prépa individuelle et en équipe).

Formation à BOURG-EN-BRESSE

du 12 au 15 septembre 2022

Coût de la formation : 700 €

(éligible au financement au titre de la formation professionnelle)

Contact :

Audrey Goulhot-Bolcato, *coordinatrice*

Tél. 06 19 16 20 15

agoulhotbolcato@le-prado.fr

ATTENTION, IL NE RESTE PLUS QUE QUELQUES PLACES.



POUR EN SAVOIR PLUS :

CLIQUEZ ICI (Parent d'ado... une traversée®)

POUR CONNAITRE CES ANNÉES INCROYABLES,



CLIQUEZ ICI (www.cesanneesincroyables.fr)

**Vous souhaitez diffuser vos informations
dans notre lettre ? C'est possible.**



**Cliquez ici pour envoyer un
mail au comité de rédaction**

CAF01-P-siteparentalite01@caf01.caf.fr

