

Cahier pour enfants

De
7 à 11 ans





Pourquoi notre bébé est-il mort ?




Parfois, un bébé naît trop tôt et n'a pas eu suffisamment de temps pour bien grandir dans le ventre de sa maman.

Parfois, un bébé n'est pas prêt à naître et est tellement petit qu'il ne peut pas survivre.

Parfois, son corps arrête de fonctionner. Malheureusement, on ne peut rien y faire.

Le bébé ne sent rien du tout, il n'a même pas mal.



Il n'y a rien que tu aurais pu faire pour l'aider.

Ce n'est pas de ta faute.



Tu le garderas dans ton cœur et dans ta mémoire.



Comment te sens-tu ?

Quand quelqu'un meurt, on peut ressentir beaucoup d'émotions différentes, parfois en même temps, mais il se peut aussi qu'on ne ressente parfois rien du tout. On peut se sentir heureux et triste en même temps.

Tu te sens peut-être...



En colère



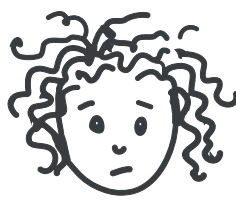
Heureux



Inquiet



Triste



Confus



Coupable



Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Dessine ce que tu ressens, ou écris-le.





À l'école


Quand tu te sentiras prêt, tu retourneras à l'école.

Si cela peut t'aider, tu peux parler du bébé à ton professeur et à tes amis avant ton retour en classe.


Tes parents peuvent t'aider à leur parler.

Faire les choses que tu as l'habitude de faire, par exemple du sport dans ton club ou tes hobbies d'après l'école, peut aussi t'aider à te sentir mieux. Tu as le droit de t'amuser, même lorsque tu es triste, c'est même une bonne chose.







Qu'est-ce que tu aimes faire pour t'amuser ?



Fais une liste ou un dessin des choses que tu aimes faire.





Fais une liste ou un dessin de toutes les personnes que tu aimes

Toutes ces personnes t'aiment aussi et sont là pour toi.
Tu peux leur parler n'importe quand et leur expliquer comment tu te sens.

