

La mort d'un nouveau-né



Livre de soutien pour les adolescents et les jeunes



Pourquoi notre bébé est-il mort ?

Parfois, un bébé naît trop tôt et n'a pas eu suffisamment de temps pour bien grandir durant la grossesse.

Parfois, l'accouchement se déclenche plusieurs mois en avance et le bébé est encore tellement petit qu'il ne peut pas survivre.

Parfois, un bébé peut naître malade et son corps arrête de fonctionner. Malheureusement, on ne peut rien y faire.

Le bébé ne sent rien du tout, il n'a 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 que certains jours, on ne ressent rien du tout.

Tu te sentiras peut-être

Effrayé

Inquiet

Anxieux

Confus

Coupable

Fatigué

Impuissant

Triste

Dépassé

Insensible

Rancunier

Seul

En colère

C'est un aspect naturel du deuil et tu ressentiras peut-être des émotions que tu n'avais jamais ressenties auparavant. Si tu n'es pas sûr de ce que tu ressens, parles-en avec quelqu'un. Au début, ces nouvelles émotions peuvent être déconcertantes.



Comment est-ce que je peux tourner la page ?

La perte d'un bébé est un choc terrible pour une famille. Dans cette période difficile de ta vie, nous voulons te venir en aide et t'aider à penser au futur. Apprendre comment gérer ton deuil avec le temps peut être extrêmement bénéfique. Si un jour tu revis une expérience aussi difficile, tu sauras quoi faire. Ce livret t'aidera à trouver ce qui peut t'aider, toi.

Retourner à l'école

Si tu as manqué quelques jours d'école, le retour en classe sera peut-être pour toi une épreuve difficile à surmonter. D'un côté, tu veux revoir tes amis et retrouver ta routine, mais d'un autre, tu as peut-être envie de rester seul dans ton coin. Tout le monde réagit différemment.

Pour t'aider, tu peux peut-être penser à la manière dont tu aimerais gérer ton retour à l'école, ou à la manière dont tu voudrais que ta classe apprenne ta perte. Est-ce que tu préfères que ton professeur en parle à la classe ? Est-ce que tu préfères en parler à tes amis toi-même ? Est-ce que tu préfères en parler à un groupe, ou à chaque personne individuellement ?


Tu n'as peut-être même pas envie d'en parler du tout, mais si les autres ne sont pas au courant de ce que tu es en train de vivre, ils ne pourront pas t'apporter leur aide, leur gentillesse et leur soutien.

Si tes amis et professeurs savent que tu traverses une période difficile, ils pourront être à tes côtés pour te soutenir et t'écouter, mais s'ils ne comprennent pas ta situation.





Prends soin de ton esprit et de ton corps



Prendre soin de soi pendant son deuil est très important. La pleine conscience, la santé et le bien-être sont tous importants pour ta santé mentale. Si tu combines ces différents éléments, tu pourras aller de l'avant en toute confiance.

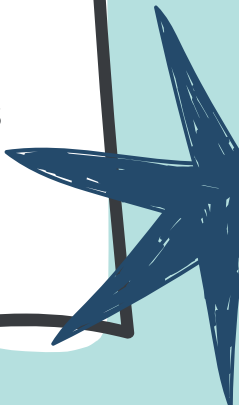
Voici quelques conseils pour prendre soin de ton corps et de ton esprit.



Crée une boîte à souvenirs ou un album-souvenir

Créer une boîte à souvenirs ou un album-souvenir pour un bébé que tu n'as que très peu, ou peut-être jamais, peut s'avérer très difficile. Mais tu n'as pas besoin de beaucoup de photos ou de souvenirs pour faire ta boîte ou ton album. Tu peux utiliser des dessins et des BD pour décorer ton album, tu peux remplir la boîte de choses que tu penses que le bébé aurait aimées, ou tu peux écrire sur la personne que tu penses qu'il serait devenu. Tu peux toujours créer des souvenirs de votre bébé, même s'il n'est plus avec vous.

Chaque fois que tu te sens triste, tu peux ouvrir ta boîte ou ton album et penser au bébé et te souvenir de lui. Sois créatif. Fais des collages, écris des chansons, une histoire sur vous deux, des poèmes et des lettres. C'est un excellent moyen d'exprimer tes sentiments, de t'aider à te remémorer le bébé tout en permettant à ton esprit de mieux gérer son décès



Parles-en avec quelqu'un



Parle de ce que tu ressens avec tes amis ou ta famille. Exprimer tes pensées peut te donner l'impression d'être libéré d'un poids énorme. Vous pouvez rire et pleurer ensemble. Montrer à d'autres personnes ce que tu ressens n'a rien d'anormal. Si tu ne veux pas parler à un de tes proches, tu peux te confier à un professeur, à l'entraîneur de ton équipe, au parent d'un ami, à un grand-parent ou quelqu'un d'autre

Renoue avec la nature

Prendre l'air et profiter de la nature peut être un excellent moyen de faire le point. Si tu le peux, sors de chez toi et admire les couleurs, la faune et la flore et les paysages qui t'entourent



Crée des liens avec d'autres personnes

Apprendre ce que d'autres jeunes ont ressenti lorsqu'ils étaient en deuil et partager leurs expériences peut t'aider à te sentir moins seul. Peut-être connais-tu quelqu'un dans ton école qui a vécu une expérience similaire. Tu peux essayer de trouver un groupe de soutien ou consulter des services de soutien en ligne qui sont destinés spécifiquement aux jeunes.

Méditation et respiration



La méditation et les techniques de respiration peuvent vraiment t'aider lorsque tu te sens dépassé, anxieux ou stressé.

Trouve un endroit confortable et assieds-toi ou allonge-toi. Prends une peluche ou un oreiller et place-les sur ta poitrine ou ton estomac. Ferme les yeux et inspire, puis expire, tout en sentant ta peluche/ton oreiller se soulever et s'abaisser avec ta respiration. Cela devrait t'aider à te sentir plus calme. Si tu ne te trouves pas dans une situation qui te permet de suivre cette méthode, prends trois grandes respirations : inspire pendant trois secondes, retiens ta respiration pendant trois secondes et expire pendant trois secondes, et recommence.



Dors

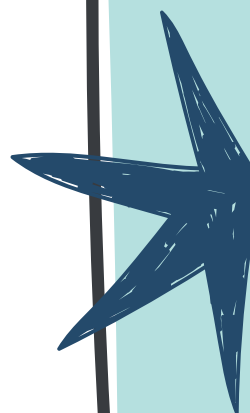
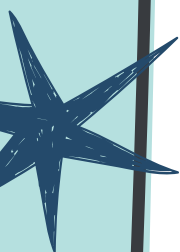


Le sommeil est très important pour ton corps et ton esprit. Avoir des difficultés à trouver le sommeil est tout à fait normal lorsque tu es en deuil, mais ne pas dormir correctement peut avoir des conséquences négatives sur ta vie de tous les jours.



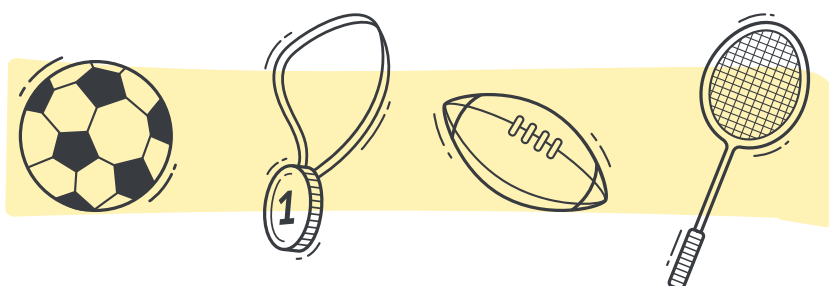
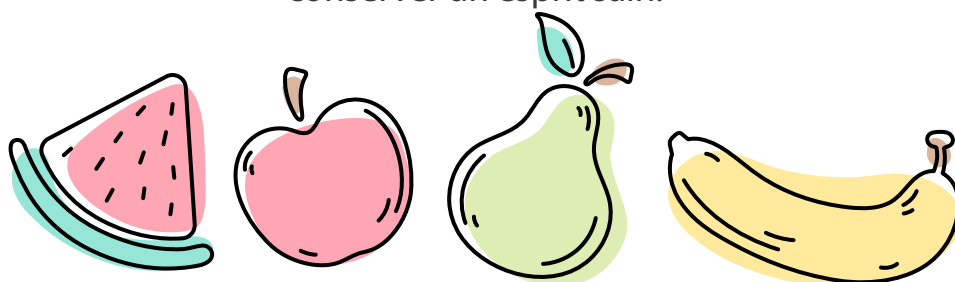
Voici quelques conseils pour t'aider à dormir :

- 1** Arrête d'utiliser des appareils à écran (télévision, tablette, téléphone) une heure avant d'aller te coucher.
- 2** Prends note de tout ce qui te préoccupe ou parles-en à quelqu'un. Évacue toutes les pensées difficiles de ton esprit, cela peut t'aider à mieux dormir.
- 3** Essaie de suivre une séance de méditation guidée ou d'appliquer la technique de respiration simple que nous avons décrite un peu plus haut.
- 4** Lis quelque chose avant d'aller te coucher. Les mouvements répétitifs des yeux peuvent t'aider à t'endormir.
- 5** Écoute de la musique relaxante ou des bruits blancs, mais n'oublie pas de programmer une minuterie.
- 6** Si tu n'arrives pas à t'endormir, ne t'inquiète pas. Si tu acceptes le fait que tu es encore éveillé et que tu essaies les techniques ci-dessus, tu trouveras celle qui fonctionne le mieux pour toi et tu finiras par t'endormir.



Une alimentation saine

Adopter un régime alimentaire équilibré est très important pour maintenir son corps en bonne santé. Cela veut dire que tu dois manger tous les groupes d'aliments, y compris des fruits et des légumes. Une alimentation saine permet à ton corps de recevoir les bons minéraux et les bonnes vitamines dont il a besoin pour conserver un esprit sain.



Faire du sport

Le sport est important à la fois pour le corps et pour l'esprit. Il fait circuler le sang et libère des substances chimiques bénéfiques appelées endorphines. Il existe plusieurs façons de faire du sport, choisis celle que tu préfères. Tu peux faire de la natation, du yoga, du rugby, du tennis, du football ou de la boxe. Rejoindre un groupe ou un club est un excellent moyen de passer du temps en s'amusant avec des amis, anciens comme nouveaux



Trouve du soutien

Les ressources suivantes peuvent t'être utiles :

Young Minds UK

Soutien à la santé mentale des jeunes grâce à des conseils pratiques.

Winston's Wish

Soutien aux enfants, aux familles et aux professionnels en situation de deuil. Offre un soutien émotionnel et pratique en cas de deuil.



Child Bereavement UK

Offre un soutien, des informations et des conseils en personne et par téléphone.

Grief Encounter

Offre des services de soutien gratuits, professionnels et spécialisés aux enfants et aux jeunes.

Hope Again

Soutien, conseil et orientation en ligne pour les enfants et les jeunes de moins de 25 ans..

