



Dossier **Perdre un proche** **Traverser le deuil pas à pas**

*L'expression faire son deuil n'a aucun sens, car elle suppose qu'on devrait le terminer un jour. Le deuil n'est pas un sommet à atteindre, c'est une traversée. Ce rituel n'est pas une fin, il marque le long chemin d'apprivoisement avec l'absence de (l'autre), pour installer sa présence en (soi) à tout jamais.**

Telles «raisonnent» les pensées d'Amande qui à tout juste 30 ans a perdu son premier enfant. Perdre un enfant, un conjoint, un parent, renvoie vers un destin commun, celui de devoir affronter un événement auquel on ne se prépare jamais vraiment et qui provoque parfois un effondrement dans les relations familiales ou amicales.

Que dire d'une situation qui nous sidère ? Comment vivre ce sentiment d'impuissance ? Comment traverser cette épreuve ?...

Ce numéro de votre Lettre fait suite à la projection du film-documentaire *Et je choisis de vivre**, organisée en juin 2019 par la Caf et le Réaap66, au cours de laquelle plusieurs participants ont partagé leurs expériences de cette rupture forcée de liens avec leur proche. Cette soirée a été l'occasion de rappeler que des services locaux sont proposés dans le département pour aider les familles à traverser cette solitude immense.

Sommaire

Dossier **Perdre un proche**

Traverser le deuil pas à pas

De parents à parents

- 4 Témoignages - p. 2 - 9
- Nous sommes Par'anges...
- Quand ma fille s'est suicidée...
- Avant tout cela, j'étais un papa joueur...
- Nous étions les parents de quatre adolescents quand j'ai perdu mon mari...

Au service des parents

Actions et services proposés en soutien aux parents endeuillés- p. 10 - 11

Des ressources pour les parents

p. 12 -13

Quoi de neuf côté famille ?

Allongement du congé à la suite du décès d'un enfant - p. 14

La vie du Réaap 66

Des projets pour 2021 ? - p. 14



* citation extraite du film *Et je choisis de vivre*, réalisé par Nans Thomassey et Damien Boyer - Juin 2019

De parents à parents

Extraits du témoignage d'un parent recueilli avec le soutien d'association adhérentes au Réaap66 et de parents ayant répondu à l'appel à témoignage sur notre page Facebook



Nous sommes Par'anges... les parents d'un enfant « né sans vie » il y a 3 ans

C'est un sujet difficile. Nous savons d'expérience que les parents qui attendent un enfant n'ont pas envie d'entendre parler de cela, mais quand on l'a vécu... On se dit que d'en parler permettra peut-être aux parents qui traversent cette épreuve de se sentir moins seuls et à leurs proches de ne pas en faire un tabou.

Au 8ème mois de grossesse, on découvre au réveil une perte de sang, sans douleur. On appelle la sage-femme : « *Pas de panique, cela peut arriver. Mais vous allez tout de suite consulter à la clinique pour s'assurer que tout va bien* ». Monitoring : le cœur bat, on nous laisse tous les deux dans la chambre, puis on s'aperçoit que le cœur semble ralentir. « Papa » dit avec un peu d'humour « Eh ! Tiens le coup bébé on est là ! ». Personne ne peut imaginer la suite... Une perte importante de liquide, on alerte l'équipe médicale, ils accourent, s'agitent, direction le bloc opératoire pour une césarienne de toute urgence, on entend « Attendez là Monsieur ! On revient avec le bébé ».

[Le Papa] Pendant qu'elle est au bloc je patiente dans une salle. J'ai assisté à toutes les séances de préparation à l'accouchement alors je rationalise : « Une césarienne, ça arrive, ça dure environ 20 minutes, et le papa reste souvent à l'écart. Ok ! Faut juste attendre... Mais c'est allé si vite, ça n'a pas l'air normal... ». Cela fait près de 40 minutes maintenant, je distingue le passage en urgence d'une équipe du SAMU, mais ils entrent dans une autre salle. « Ouf... ». Ils ressortent, entrent dans le bloc... Mille questions me traversent : je comprends que quelque chose cloche, mais à quel niveau ? Je ne veux pas perdre l'enfant, ni ma femme... Le gynécologue approche, des larmes plein les yeux, je perçois sa tristesse avant de ressentir ma propre détresse. Il m'annonce que la maman va bien, mais que le bébé n'a pas survécu. Je craque. Il me demande très calmement si je veux « le » voir. « Laissez-moi 5 minutes... ». Je me sens « prêt » ; on m'accompagne près de mon bébé. « Elle » est magnifique. C'est une

fillette, j'en étais sûr... Elle semble dormir. Je reprends mes esprits. Ma femme dort encore, je dois prévenir la famille, et annoncer LA nouvelle, mais pas celle que tout le monde attend.

[La Maman] Je me réveille une heure plus tard. Je demande « Comment va mon bébé ? ». Une question que je formule sans penser une seule seconde au pire. J'imagine mon mari en « peau à peau » avec notre enfant, attendant de pouvoir me rejoindre. On me répond « Le docteur va venir vous voir... ». J'aperçois le docteur qui approche, mon mari le suit, le visage fermé, je ne vois pas notre enfant. Je ne me rappelle plus les mots qui ont été prononcés à ce moment-là, mais je saisis l'inacceptable et ne peux m'y résigner. Je pète littéralement un câble, cherchant à me relever de mon lit. Mon corps semble vouloir fuir. Le Docteur me propose un calmant. La troisième fois, il se tourne vers mon mari qui acquiesce à contre-cœur. Je me rendors. Mais au second réveil, cette fois, je sais...

[Le Papa] C'est moi, son mari, le papa, qui lui confirme que notre enfant n'a pas survécu. Dire ça à sa propre femme...

On ressent l'empathie de toute l'équipe médicale, on écoute les explications sur les complications de l'accouchement, on a l'impression de toujours poser les mêmes questions et de ne pas comprendre. Nos familles cherchent un coupable : comment est-il possible qu'à notre époque un enfant meure à la maternité...?

« Elle » nous a quittés un dimanche

Tout est fermé. Cette journée « Off » nous laisse étrangement le temps de réfléchir à ce que nous voulons tous les deux face aux questions et démarches qui vont s'enchaîner maintenant :

- « Une autopsie ? Non... Laissez-là en paix. »
- « Un prénom ? Oui, ce sera Stella. »
- « La voir ? Oui ! Elle est si belle. Mais la porter, c'est

- malheureusement au-dessus de nos forces.»
- «Voulez-vous une photo d'elle en souvenir ? Ça nous paraît « glauque », sur le moment, de conserver le souvenir d'un enfant sans vie.»
- « Un livret de famille ? Il faut se rendre au « service des naissances » de la mairie pour déclarer le décès.»
- «Des obsèques ? Oui, elle aura la cérémonie que nous aurons choisie pour elle, on veut l'accompagner jusqu'au bout.»

Lundi : finalement, on accepte la photo, le bracelet de naissance, l'empreinte de son pied, de peur de le regretter plus tard, quitte à ne jamais les regarder.

On prépare les obsèques : on nous propose une « offre urne spéciale bébé » ; c'est indécent. Et puis, non, nous on préfère une petite boîte qu'on a apporté. On nous laissera prendre nos décisions de parents même dans ce contexte !

On organise une cérémonie en tout petit comité. Pas d'amis, pour qu'ils soient à nos côtés, plus tard, avec leur énergie positive quand on aura besoin d'être portés. Tout s'est déroulé exactement comme nous le voulions pour cet hommage dédié à Stella. Il va falloir désormais démonter le lit que « papa » lui a confectionné durant des mois.

Nous avons conservé les cendres jusqu'au 1er janvier de l'année suivante (3 mois environ), jour où on les a déposées en mer. La petite boîte est chez nous, avec les « souvenirs » de notre fille.

Traverser son deuil, chacun à son rythme, mais se soutenir coûte que coûte

Au fil du temps, on évoque cette disparition, parfois malgré nous à des connaissances qui poliment s'informent sur les préparatifs. Que peut-on répondre d'autre que la vérité ? « Non, je n'étais pas en vacances, je me suis absenté par ce que j'ai perdu ma fille ».

On a pourtant tellement besoin de parler de Stella. Souvent nos proches ont du mal à l'évoquer de peur de nous blesser. Mais concrètement rien ne saurait être plus douloureux que la perte elle-même ! Et puis, les langues se délient, on découvre parmi nos proches, des deuils similaires à différentes époques où « on n'en parlait pas ». Nous on refuse de l'enfour.

On a besoin de temps pour déconnecter de la réalité (certaines émissions de télévision sont parfaites pour ça !), nous recentrer sur nous, ne rien faire, ne rien penser. Et, malgré tout, on se parle beaucoup tous les deux de ce qu'on ressent. Cependant, il y a des choses qu'on ne peut pas exprimer à celui/celle qui traverse le même deuil...

[Le Papa] Après quelque temps, ma femme a trouvé du soutien auprès d'un psychologue. La méditation, les lectures sur le deuil périnatal l'ont aidé à faire son chemin. En tant qu'« homme », nos proches m'avaient

confié la responsabilité de «soutenir ma femme dans cette épreuve ». On me demandait régulièrement de ses nouvelles. Mais a-t-on réalisé que j'étais tout autant concerné ? Que je pouvais moi-même avoir besoin d'être soutenu ? Que c'était aussi mon enfant qui avait disparu ?

J'ai rempli ce rôle de mari, pas vraiment celui de père endeuillé sans une minute pour penser à ma propre douleur : «si je craque, elle s'effondre». Je pense qu'on nie encore trop le père dans la parentalité. De la préparation à l'accouchement, au jour J et jusqu'après. Ce ne devrait pas être une question d'«homme» ou de «femme», mais une approche du «parent» quel qu'il soit.

Au bout d'un an, à mon tour j'ai décompensé, «burn-out», 3 mois d'arrêt. C'est ma femme qui m'a soutenu à cette période, heureusement elle allait mieux.

[La Maman] Je me demandais parfois « Comment fait-il pour tenir ? Moi, je n'y arrive pas ». Je sais qu'au fond il a tenu pour moi, je ne le percevais pas vraiment. J'ai été soulagée qu'il s'exprime enfin, même si ça a été soudain et très violent pour lui.

Notre couple aurait pu ne pas s'en remettre. Nous, ça nous a renforcés, sans doute parce qu'on a beaucoup communiqué et accepté d'avancer dans la même direction et chacun à son rythme dans ce cheminement de deuil. Malgré nos recherches, on n'a pas trouvé d'association dans le département qui soutienne les parents endeuillés. On a contacté l'Agapa, une association située à Paris d'aide aux parents après une grossesse qui n'a pas été menée à son terme.

Être prêts à accueillir un second enfant

Environ 1 an et demi après que Stella nous a quittés, nous nous sommes projetés dans une nouvelle naissance. On voulait être prêts à accueillir un enfant sans lui faire porter le «poids» du décès de sa grande sœur. On pensait que la naissance allait nous transporter de joie. C'est vrai... Et en même temps cela a ravivé les souvenirs et la perte.

Nous sommes aujourd'hui les heureux parents d'un petit garçon de 8 mois. On vit avec une intense émotion les 1ères découvertes de son évolution, la lecture d'un livre, un sourire, et en même temps on ne peut s'empêcher de penser que tout cela on ne l'a pas vécu avec Stella.

Aujourd'hui, on prend beaucoup de recul avec tout ce qui peut normalement «submerger» n'importe quel parent. Quand quelqu'un exprime sa fatigue liée aux réveils successifs de son bébé en pleine nuit par exemple. On vit aujourd'hui les petits tracas de tout parent, et la douleur d'être aussi des Par'Ange. On parle aussi de Stella à notre fils, pour que le moment venu, il puisse aborder sereinement son histoire familiale.

Que le deuil ne soit pas un tabou

C'est un tel fardeau qui nous plombe quand quelqu'un s'effondre en pleurs devant nous alors que, nous, on se cache pour ne pas ajouter de la tristesse à la tristesse, et pour préserver le peu d'énergie qu'on trouve pour « tenir bon ».

Une autre épreuve s'il faut les énumérer : ces phrases toutes faites qui nous rappellent que le sujet ne peut être vraiment compris que par des parents qui l'ont vécu. - «Vous êtes jeunes, vous en aurez d'autres ! » Comme s'ils comparaient un enfant à un jouet !? - «Allez ça se passera mieux la prochaine fois ! ».

Amis, familles et inconnus : inutile de vous forcer à parler, sans sincérité, sur ce qui ne porte pas de nom. Et oui, la perte d'un enfant n'a pas de nom. Soyez une oreille, une épaule disponible. Cela peut suffire. Proposez-nous d'entendre ce qu'on n'ose pas dire.

Dites-nous que vous êtes là si on veut en parler, crier, pleurer ou même rire, à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, maintenant ou dans 10 ans.

A nous, Par'Ange, qui devons apprendre à vivre avec cette absence, autorisons-nous à dire ce qui nous traverse sans craindre de passer pour on ne sait quoi. S'il faut se faire aider par un professionnel, allons-y. Si la rencontre d'autres personnes qui ont vécu le même drame nous soutient, rejoignons-les. Si ne pas en parler ou répéter sans cesse nous soulage, faisons-le.

On ne se remet pas de la perte de son enfant, mais cela ne nous empêche pas, trois ans après, d'être heureux dans notre quotidien, de profiter pleinement de notre fils tout en gardant notre fille dans un coin de notre tête et de notre cœur.

Les parents de Stella...



Quand ma fille s'est suicidée, j'ai compris que le deuil est un chemin solitaire pour un parent

Je suis maman de deux enfants, Aurélie et Brice. Après mon divorce je me suis rapprochée de mes parents, à 800 km de mes enfants et de mon ex-mari avec qui nous restons proches. En juillet 2018, nous avons vécu un terrible drame. Notre fille s'est donné la mort.

Elle était en très grande souffrance depuis quelques années (achats compulsifs, tocs sévères, scarifications, hypersensibilité,...), et était suivie en hôpital de jour. Diagnostiquée bipolaire, et après des tentatives de suicide, elle a été hospitalisée jour et nuit avec un traitement médicamenteux lourd qu'elle avait du mal à accepter. Nous nous sentions si impuissants face à sa douleur...

Un soir de « permission », tout a basculé. Elle nous a téléphoné en pleurs en nous demandant «de ne pas lui en vouloir, qu'elle n'avait plus de courage, de force, trop de problèmes, et qu'en quittant cet enfer elle pourrait rejoindre le paradis et veiller sur nous». Elle était déterminée. Impossible de lui faire dire où elle se trouvait... Imaginez notre effroi ! À 4h du matin, son père m'a appelée de l'hôpital, Aurélie était dans le coma après que sa voiture ait percuté un arbre... J'étais si loin d'elle. Je me suis assise sur mon lit, j'ai prié, je lui ai parlé... Je savais

que le prochain appel serait pour me dire qu'elle nous avait quittés. C'est mon fils qui me l'a annoncé. J'étais dévastée.

C'est quand je me suis retrouvée auprès d'elle, aux côtés de son frère et de son père, que mon deuil a débuté. Nous avons d'abord tous culpabilisé de n'avoir pas su la protéger, la sauver d'elle-même. Puis nous, ses parents, nous avons ressenti cette injustice terrible de survivre à notre enfant. La douleur était telle quand je suis retournée chez moi que j'ai pensé mettre fin à mes jours pour la rejoindre et surtout ne plus souffrir. Mon cœur était littéralement amputé par la disparition de mon enfant. Et puis j'ai pensé à mon fils. Il allait bientôt être papa, et j'ai fait le choix de m'accrocher.

Ne croyez pas que cela ait été simple de passer de la mort à la vie. Le deuil est un chemin si solitaire pour un parent... J'ai pris contact avec une association des PO, L'Olivier, spécialisée dans le soutien des familles et l'accompagnement des deuils difficiles, quelles qu'en soient les circonstances. C'était un travail nécessaire pour accepter la perte physique de ma fille, libérer mes émotions, répéter et répéter encore ce qui s'est passé, la culpabilité qui me ronge... Pour finir par vivre avec l'inacceptable.

J'ai repris mon travail d'assistante de vie. En aidant les autres j'ai le sentiment de m'aider moi-même et de la rendre fière de moi. Son père, pour l'instant, reste bloqué dans sa souffrance et ne parvient pas à l'exprimer, sa vie s'est arrêtée avec celle d'Aurélie. Il lui faudra du temps...

La maman d'Aurélie



Avant tout cela j'étais un « papa joueur »

Elle s'appelait Candice, et cela fait 2 ans que nous vivons avec son absence, notre fils et moi.

À mon arrivée à l'hôpital, on me reçoit dans un bureau à part. Le ton est grave, l'annonce foudroyante : les résultats démontrent que Candice est atteinte d'une leucémie, elle doit démarrer une chimio en urgence. Si le traitement ne donne rien en 48 h, elle est condamnée... C'est cette nuit-là que notre cauchemar a commencé.

Heure après heure on espère que son état s'améliore. Son traitement l'endort un peu ; on parle très peu les premiers jours. Puis on commence à parler de tout, puis de « la suite », de notre fils qui n'a pas le droit de la visiter dans ce service, et s'il venait voir sa maman avec tout cet attirail médical qui risque de l'effrayer, il n'a que 4 ans et demi... Comment va-t-il réagir ? On pleure aussi parce que tout est incertain. On est complètement paumés dans toute cette urgence, mais on comprend que les prochains mois vont demander beaucoup de patience et une véritable réorganisation à la maison. En particulier parce qu'avant tout cela, j'étais un « papa joueur », toujours prêt à faire le pitre avec notre enfant, ma femme prenait beaucoup de choses en charge sans que j'en aie vraiment conscience. Du jour au lendemain, j'ai dû assumer pleinement l'éducation de notre fils : lui faire prendre son bain et son repas, gérer seul son sommeil en dents-de-scie... Cette situation a déplacé mon rôle et notre relation père-fils. Elle crée aussi un nouvel état en moi : je me sens partagé entre mon rôle de parent et celui de conjoint, entre la responsabilité et l'angoisse. Je vis au jour le jour, parfois d'heure en heure les premiers temps, entre la maison et l'hôpital. Je me sens très seul.

On se donne du courage, pas le choix, et on y croit, rien d'autre n'est envisageable. Je ne m'en sors pas si mal dans mon rôle de père et de mari. On trouve en

soi des ressources qu'on ne soupçonne pas dans les moments de « crise ». Je gère alors tout le quotidien, un peu comme un automate, sans prendre le temps de me poser (de toute façon je n'ai pas de temps pour moi), sans réfléchir. C'est mieux pour pas flancher.

Elle rentre enfin à la maison, cela fait deux mois qu'elle n'a pas vu son fils. Ils partagent alors des moments exclusifs tous les deux, et elle rétablit notre quotidien « à sa façon ». Si au début ça m'a fait un peu bizarre, on a repris nos vies en se projetant sur une issue forcément favorable pour tous. Nous avons vécu ainsi 5 années entre-coupées de périodes de soins.

Cette situation il n'y a que moi qui la vit

Un jour, je suis au travail, l'école m'appelle : « Richard n'est pas en classe aujourd'hui, et nous ne parvenons pas à joindre votre femme y a-t-il un problème ? - Je ne comprends pas, ma femme devait l'accompagner ce matin, il est 11 h 30... » Je parviens à l'appeler, sa voix est fatiguée et elle me répond qu'il n'y a pas école aujourd'hui. D'autres questions, mais elle divague. Je comprends que quelque chose ne va pas, je rentre en urgence à la maison. Richard est en pleurs. Depuis combien de temps ? Candice a l'air littéralement absente. J'appelle le médecin qui la suit : « Elle doit manquer d'oxygène, appelez vite les pompiers ». J'appelle la nounou : « Je rejoins Candice à l'hôpital, pouvez-vous garder Richard aujourd'hui ? ».

Alors que je suis sur la route pour la rejoindre à Montpellier, conduit par mon père, l'hôpital m'appelle : « Votre femme a une lourde infection aux poumons, il faut l'opérer en urgence, mais il y a un risque qu'elle ne supporte pas... Je vous la passe ? ». On vit peut-être nos dernières minutes ensemble, par téléphone. On se dit qu'on s'aime. Elle est terrorisée, je la rassure mais

je suis moi-même effrayé. On raccroche. Le temps passe, on roule toujours sur l'autoroute et le téléphone sonne à nouveau. Elle a été placée en coma artificiel, ce n'est pas une bonne nouvelle selon les médecins. Ils connaissent notre situation familiale, avec Richard. Alors, avec toute la bienveillance qu'ils peuvent avoir dans ce contexte, ils me proposent de faire demi-tour pour rejoindre mon fils et de revenir le lendemain quand ils en sauront davantage sur son état. Quelques minutes encore... : «Oui Richard, il faut penser à Richard... On rentre à Perpignan».

Le lendemain je découvre Candice dans le coma, au service de réanimation. L'ambiance est différente de celle de la chimiothérapie, aucune intimité, les chambres sont vitrées pour faciliter l'observation des patients par l'équipe médicale, il y a des machines partout, elles font un bruit permanent...

Elle s'est réveillée ! Elle est intubée, ne peut pas parler. On met en place un système d'alphabet sur un tableau et elle cligne des yeux pour stopper mon doigt qui glisse lentement de lettre en lettre.

Le service est interdit aux moins de 16 ans, je n'y amène pas Richard. Mais, à la maison je parle d'elle, j'ai exposé des photos dans sa chambre. A l'hôpital, je raconte à Candice ce que vit son fils et je lui montre des vidéos de lui, elle sourit.

Candice est transférée à Perpignan pour faciliter les allées-venues. Le dernier mois elle souffre beaucoup, personne ne parvient à la soulager mais quand je suis près d'elle elle se calme. Les soignants me font part de leur observation sur notre relation : «Vous êtes tellement en phase». Comme ça fait du bien d'entendre d'un inconnu que ce qu'on ressent l'un pour l'autre rayonne aux yeux des autres, nos liens sont très forts. C'est aussi terrible de ressentir un tel «bien être» quand on sent que les jours de son âme sœur sont comptés. En réa, on ne peut rien faire, mais ces quelques mots m'ont réconforté : ma présence l'aide à se sentir mieux.

Quand je quitte l'hôpital, je retourne m'occuper de mon fils. Sur les réseaux sociaux je constate que la vie autour de moi continue comme si de rien n'était, les amis sortent, publient leurs éclats de joie et moi je me sens si seul. Je vis déconnecté de tout, dans un autre monde, je ressens beaucoup de colère. Je ne comprends pas que les autres ne ressentent pas ma propre peine, puis je réalise que c'est normal, cette situation il n'y a que moi qui la vit..., moi, et mon fils.

Il ne semble pas vraiment affecté par l'absence de sa mère

L'état de Candice se dégrade. L'équipe de réa me propose d'accompagner Richard auprès de sa maman. On pèse le pour et le contre, mais Candice ne veut pas être vue dans cet état, dans ce lieu médicalisé, et elle sait que son moral s'affaiblirait si son fils exprime de la peur en la voyant. Elle refuse... Il ne se sont jamais revus.

Chaque soir, je craque, jamais devant elle ni devant lui, je ne veux pas les inquiéter. La psychologue m'a dit plus tard que je pouvais pleurer devant lui, en mettant des mots sur mes émotions, ma tristesse, car il ressent mon mal-être et a besoin de comprendre ce qu'il se passe, avec des mots de son âge. J'ai été très marqué par le fait qu'il ne semblait pas vraiment affecté par l'absence de sa mère, il ne la cherchait pas, ne paraissait pas triste. Je ne lui en voulais pas, cela m'inquiétait et je craignais qu'il ne garde tout en lui. En fait, ma présence suffisait à le rassurer, j'étais devenu son référent, «si papa est là, je suis en sécurité». Avec le recul, j'ai réalisé qu'il dormait encore moins bien qu'avant, c'était sa façon à lui de communiquer le manque de sa maman.

J'ai reculé le moment de lui exposer la situation. Je ne savais pas comment lui dire. Pas évident de trouver les mots avec mon enfant quand l'évocation de la situation me ramène à une réalité : «rien n'est gagné je vais peut-être perdre ma femme». Pas simple non-plus quand votre enfant ne parle pas (il est autiste) de décoder ses pensées ou l'impact de mes mots : est-ce qu'il se pose des questions ? Est-ce qu'il comprend la gravité ? Est-ce qu'elle lui manque autant qu'à moi ? Après 4 mois en réa, je lui explique très brièvement que maman est très malade et qu'elle est dans la maison du docteur qui l'aide à aller mieux... Quand elle est décédée un mois plus tard, j'ai dû lui annoncer que «maman est montée au ciel, comme une étoile». J'ai fait comme j'ai pu à ce moment-là.

Je vis 100 % pour Richard... Je l'ai promis à Candice

Pendant presque 6 ans, entre l'annonce de la maladie et aujourd'hui, ma priorité a été ma femme et mon fils, puis exclusivement mon fils. Richard et moi sommes devenus très fusionnels. Dès que je suis en interaction avec quelqu'un d'autre il s'agite, demande mon attention, et répète «papa que pour moi». Il n'a plus que moi. Dès qu'il a un petit rhume je panique et me mets en «mode urgence». Quand on a perdu un être cher, dans ces conditions, on se sent dans une vigilance permanente. Ça pourrait faire sourire d'autres parents. Moi, chaque «bobo» me replonge dans une issue qui pourrait être dramatique, celle de perdre aussi mon fils. Je prends chaque décision seul, je porte seul la responsabilité du présent et de l'avenir de mon fils, me demandant souvent ce que Candice aurait pensé. Elle était heureuse de savoir que j'étais capable d'élever notre fils, quoi qu'il arrive.

Des amis m'ont épaulé les deux premières semaines après son décès, je recevais beaucoup de monde, c'était bien, parfois trop à la fois. J'aurais eu besoin que cette aide soit plus étalée dans le temps, et moins condensée. Du jour au lendemain, je me retrouve tout seul à la maison et le vide qu'a laissé la disparition de Candice prend alors une place énorme en moi.

J'ai le sentiment de ne plus avoir une «vie de famille» : penser à la famille en parlant de nous 2 alors qu'on

était trois ? Nous avons été privés d'une partie de nous, on le sent physiquement. Personne ne peut réaliser ce qu'est la perte de quelqu'un qu'on aime s'il ne l'a pas vécue. On ne se remet pas de l'absence, nos priorités changent, parfois on devient aux yeux des autres une autre personne moins insouciante, moins disposée à faire la fête. Ça génère un tri naturel dans l'entourage. Au début, ils nous plaignent, après, ils nous reprochent presque de ne pas « passer à autre chose », ou de nous morfondre alors que « eux aussi ont des problèmes ». Ils ne se rendent pas compte de ce qu'ils disent... Aucune situation n'est comparable ; il n'y a pas d'échelle de valeur dans la douleur.

En revanche, je veux souligner que le personnel soignant a toujours eu un geste, un mot, un regard apaisant et été à l'écoute quand j'en avais besoin. Dans ces services où ils côtoient la maladie, la mort et la peine au quotidien, ils font un métier très difficile mais ils le font bien.

A ce jour, je ne travaille plus. Ma vie sociale est très limitée. Je vis à 100 % pour Richard. Je me suis battu pour qu'il soit accompagné par des spécialistes et il est accueilli depuis 1 an ponctuellement dans un lieu

adapté. Je l'ai promis à Candice. Les professionnels me confirment qu'il va bien et qu'il a fait beaucoup de progrès. C'est que j'ai assuré quelque part malgré l'absence de sa mère ! On a traversé une épreuve terrible, et on ne s'en sort pas si mal jusqu'à maintenant.

Mais il est temps que je pense un peu à moi. Il y a quelques semaines, j'ai commencé à le percevoir. C'est peut-être que je suis prêt à « avancer ». Je démarre pas à pas avec un éducateur qui se rendra à domicile 2 h le mercredi aux côtés de Richard. Je ne sais pas encore ce que je vais faire de ce créneau sans lui !

Je prends petit à petit conscience que je me suis mis de côté pour gérer le quotidien. Je n'ai pas recherché de groupe d'entraide pour soutenir mon deuil parce que, finalement, le deuil aussi je l'ai mis de côté. Récemment j'ai rejoint un groupe de parents qui se soutiennent sur d'autres sujets et ça me fait beaucoup de bien, on se parle, on n'a pas toujours besoin de tout se dire pour se comprendre. Aujourd'hui, je me dis que si je vais mieux, je ferai encore mieux pour mon fils car il me verra autrement.

Le papa de Richard



Nous étions les parents de 4 adolescents quand j'ai perdu mon mari...

Avant, nous partagions des moments en couple et en famille toujours ensemble. Des sorties nature, du sport... Nous étions très proches lui et moi, nous nous tenions la main même pour nous endormir. Nous avions des projets, nous agrandissions la maison pour accueillir plus tard des jeunes en difficulté. Nous passions beaucoup de temps tous ensemble, nos relations étaient très bonnes, beaucoup de confiance, de dialogues de fous rires...

Mon mari, Pascal, est décédé en 2001. L'année précédente, nous avons dû faire face à 3 terribles décès dans notre famille, auxquels mon mari a été directement confronté. Il était pompier. Régulièrement appelé pour secourir des accidentés de la route, il est arrivé sur les lieux de l'accident de son beau-frère, dont il était très proche, qui n'a pas survécu. Il s'est beaucoup impliqué

dans les démarches et en soutien à la famille. Quelques mois plus tard, nos filles ont été renversées en scooter, il était là aussi. Seule Jeanne, qui conduisait le scooter a survécu. Nous avons dû affronter la disparition de Mathilde tous ensemble. Et, en fin d'année, c'est la mère de Pascal qui nous a quittés. Après toutes ces épreuves, je n'aurais jamais pensé perdre aussi mon mari quelque temps plus tard...

Cela l'a progressivement fait sombrer dans un état second. Il n'était plus aussi enjoué qu'avant, avait parfois des moments d'absence. Je m'en étais aperçu, je voyais bien qu'il était préoccupé. Je pensais qu'il lui fallait du temps, mais au fil des semaines, je ne reconnaissais plus mon mari. Il est hospitalisé quelques semaines. On s'appelle tous les jours et je vais le retrouver dès que je peux.

Un dimanche je ne parviens pas à le rejoindre

Je me déplace à la clinique et on m'explique qu'il dort et que je ne peux pas le voir. Je ne demande qu'à être à ses côtés, quitte à ne pas parler et juste lui caresser la main... On me le refuse. Je rentre à la maison. Vers 23 h, le téléphone sonne. Il est assez tard pour qu'on pense à un faux numéro. Ma fille Jeanne répond. Une voix s'annonce comme le médecin de la clinique et dit brutalement «votre père est mort». Elle n'a que 16 ans. Que peut-elle bien croire à ce moment-là ? Je vois son visage entre question et stupeur. Je demande qui est au téléphone. Elle me répond «un type vient de dire que papa est mort» et au moment où elle prononce ces mots elle lâche le combiné comme si une partie d'elle avait compris l'information. J'attrape le téléphone. Il répète que Pascal est mort. Je veux comprendre cette information donnée sans détails, sans détour, sans humanité et je m'écrie «mais qu'est-ce que vous lui avez-fait ?». Il me répond «non, non, Madame, il se l'est fait tout seul... Je vous envoie SOS Médecin», - «Non je ne veux pas ! ». Comment pouvais-je imaginer qu'il aurait pu mettre fin à ses jours ? Personne ne m'avait parlé de ce risque pour les personnes dépressives, il y a 20 ans on n'en parlait pas vraiment. Et connaissant mon mari, si fort, je n'aurais pas pu imaginer un tel geste de désespoir. Aujourd'hui je pense qu'il a cru qu'il ne redeviendrait jamais le même homme, le même mari, le même père, qu'il aurait été un fardeau pour sa famille.

Je raccroche et appelle notre médecin de famille. Je suis envahie d'une seule idée : ne pas craquer, être solide, tenir bon pour nos enfants, prendre les choses en main «il n'y a plus que moi ». Je me suis immédiatement plongée dans le quotidien sans y penser : faire les papiers, m'occuper de nos enfants de 13, 16 et 18 ans.

Je ne lui en ai jamais voulu. Ce qu'il a fait, il l'a fait parce qu'il était malade, ce n'était pas un acte délibéré. Mais j'en ai beaucoup voulu aux médecins de ne pas m'avoir alertée sur son état, et encore plus d'avoir annoncé son suicide de cette manière à Jeanne, notre fille, par téléphone, sans précaution. Elle a d'abord pensé que son père ne se remettait pas de la mort de Mathilde, qu'il lui en avait voulu parce que c'est elle qui conduisait le scooter...

Ma famille me croyait fragile

Comparé à la force de caractère de Pascal, personne n'aurait cru que je parviens à élever nos enfants sans lui à mes côtés. Comme quoi, on ne se doute pas de nos capacités tant qu'on ne s'est pas confronté à nos supposées limites. J'ai arrêté

de travailler pendant presque un an. Pendant ce temps, il a fallu assurer, seule, l'éducation de nos enfants, nos galères financières, leurs crises d'ado, et plus tard leurs prises de risques...

J'ai repris le travail. Au bout de quelques temps je me suis aperçue que je n'avais pas de répit, trop peu de disponibilités pour mes propres enfants et j'ai progressivement arrêté mon métier. Mon but était de me consacrer à mes enfants et de les accompagner jusqu'au Bac, c'était un objectif que partageait Pascal, et on l'a atteint, les enfants et moi. Je me suis sentie très seule dans mon rôle de parent. Nos proches familles ont voulu s'immiscer dans l'éducation des enfants, se substituer à Pascal en me déposant de mon rôle parental. Les uns critiquaient mes choix, m'ont fait me sentir incapable en tant que mère, les autres ont été jusqu'à proposer de prendre en charge le plus jeune (13 ans), à 900 km de chez nous, pour me soulager. C'est tout de même une idée saugrenue de retirer un membre d'une famille quand elle vient d'en perdre un ! Je le lui ai néanmoins proposé ; il n'a pas voulu. Ça partait sans doute d'une bonne intention mais nous priver de nos liens physiquement à ce moment-là n'étaient pas concevable.

Nos voisins ont été d'un grand réconfort avec une extrême discrétion. Ils déposaient parfois des crêpes, un gâteau devant la porte sans sonner pour ne pas déranger. Lorsque nous étions dans le jardin, certains proposaient spontanément d'embarquer les enfants lors d'une sortie. Ça donnait le sentiment d'une vie normale et chaleureusement entourée. J'ai songé à déménager mais je ne pensais pas retrouver ailleurs cette chaleur humaine si simple et précieuse.

La perte de leur père les a profondément marqués à l'époque et encore aujourd'hui

Leur papa était un vrai « papa poule » mais avec une autorité naturelle, et un simple regard suffisait à se faire comprendre et respecter. Il partageait avec eux beaucoup de loisirs, ça renforçait notre complicité. Mais après que Pascal ait disparu, j'ai eu l'impression de ne plus être leur mère mais la gérante d'un hôtel-restaurant. Ils partaient tous les 3 en ballades, me laissant seule gérer la maison, comme si l'absence de leur père avait impacté nos liens mère-enfants. J'étais tellement forte en apparence, ils ont dû penser que je ne ressentais rien ; mais je pleurai chaque jour dans mon lit, sans qu'ils le sachent. Pas une journée ne passait sans que je ne pense à mon mari. Je ne communiquais pas sur mes émotions, je voulais les protéger, impossible de leur faire savoir que j'avais si peur de

perdre pied, ils devaient vivre leur jeunesse. Ce n'était peut-être pas un bon exemple à suivre de tout garder pour soi. J'ai craqué un dimanche de fête des mères où ils ne m'avaient pas adressé un seul mot. Le psychiatre qui me suivait après la mort de Pascal leur a envoyé une convocation à ma demande. Ils sont venus. On a pu se dire les choses : j'avais besoin de leur aide, leur papa me manquait terriblement à moi aussi. Ils n'ont rien dit de particulier mais ils ont écouté. Après cette mise au clair, ils ont été plus présents dans la gestion du quotidien et on a repris goût aux sorties familles. On a traversé des périodes de grosses turbulences avec décrochage scolaire, comportements d'addictions, ou plongeon dans les études. Chacun a réagi à sa façon. Je les ai soutenus, seule, mais je leur ai toujours dit que la disparition de leur papa n'excuserait en rien leurs bêtises. Le plus jeune a déclenché quant à lui une maladie auto-immune. Il est le portrait de son père physiquement et dans ces comportements : imperturbable en apparence, disponible pour tout le monde, très empathique. C'est même très troublant parfois de revoir Pascal à travers lui. Il est adorable, mais je crains tout le temps pour son bien-être. Il ne s'exprime pas sur ses sentiments mais il m'a fait part une fois qu'il ne souhaite pas avoir d'enfant «Si c'est pour le laisser tout seul au final, c'est pas la peine...». Sa compagne a des enfants et ils les élève comme les siens...

Les enfants ne parlent pas de leur père. Moi je saisis des occasions pour l'évoquer «Papa aurait adoré t'aider dans tes travaux, c'était un vrai Mac Gyver ! ». On sourit mais ils ne poussent pas la discussion plus loin.

Il m'a fallu du temps pour tourner la page de notre vie commune

10 ans après sa perte, j'ai fait à mon tour une dépression. Les enfants étaient grands, autonomes, alors j'ai peut-être finalement accepté de lâcher prise. Quelques mois en maison de repos ont été salutaires. J'ai repris la danse de salon et m'y suis épanouie. Ça n'a pas été facile parce qu'après le décès je ne supportais plus le contact physique même avec mes enfants. Quand ils s'approchaient pour un câlin spontané ou un bisou je sursautais avant de me raviser pour accueillir ce geste affectif.

Je me suis créé mon propre cercle d'amis, des personnes qui ne connaissaient pas mon passé, et ne me percevaient pas comme «la veuve de Pascal». Ça m'a aidé à reprendre ma vie en main.

Notre maison est toujours restée un refuge pour nos enfants et ils savent retrouver le chemin jusqu'à moi quand ils en ont besoin. J'ai enfin fini les travaux que nous avons commencé. La pièce en travaux est restée bâchée pendant 18 ans ! Impossible pour moi de mettre un terme à ce projet : trop coûteux, certes, mais surtout trop lié à Pascal, trop difficile aussi de faire le deuil d'un projet commun qui ne pouvait plus prendre la forme de ce qu'il avait imaginé à l'époque. Mais aujourd'hui cette grande pièce lumineuse est mon refuge. C'est devenu mon atelier de création. J'y reçois mes amis, mes enfants et mes petits enfants s'y sentent bien eux aussi.

J'aurais voulu que Pascal prenne part à mes décisions, me soutienne et qu'il puisse voir aussi que malgré tout on s'en est tous bien sortis !

La femme de Pascal



Au service des parents

Pour prendre rendez-vous avec un travailleur social Caf ou MSA, suivez les liens :



Caf des Pyrénées-Orientales

<http://www.caf.fr/allocataires/caf-des-pyrenees-orientales/offre-de-service/offre-de-travail-social>



**santé
famille
retraite
services**

MSA Grand Sud

<https://grandsud.msa.fr/lfy/vous-avez-perdu-un-proche>

ou directement par mail à asd.blf@grandsud.msa.fr

Divers services et actions de soutien aux parents ayant perdu leur enfant ou leur conjoint sont proposés dans les Pyrénées-Orientales.

Vous venez de perdre un enfant, ou votre conjoint, les travailleurs sociaux de la Caf et de la MSA peuvent vous accompagner

En complément du versement des prestations légales, la Caf des PO et la MSA Grand Sud proposent un accompagnement personnalisé à certaines familles confrontées à un événement de vie pouvant les fragiliser.

Leurs travailleurs sociaux peuvent ainsi accompagner les familles avec enfant à charge de moins de 20 ans ou à naître, faisant face à un changement de situation, tel qu'un deuil familial.

L'offre de travail social se fonde sur une approche globale de la situation des familles et un accompagnement pour l'ensemble de leurs problématiques.

Services d'aide à domicile conventionnés

- **Association Reseda**
04 68 50 29 28
- **ADMR**
04 68 89 32 60
06 77 95 79 95
- **Association Joseph Sauvy**
04 68 98 39 11



Votre organisation familiale est bouleversée : une aide à domicile peut être mise en place pour vous soulager



Les services d'aide et d'accompagnement à domicile interviennent chez vous en cas de décès d'un conjoint ou d'un enfant, pour vous soutenir dans les relations avec vos enfants, vous conseiller sur l'organisation et l'entretien de la maison.

Si vous êtes allocataires, trois organismes sont conventionnés avec la Caf et la MSA, pour permettre une prise en charge réduisant le coût horaire d'intervention.



Un guide pour accompagner les parents ayant perdu leur enfant ou leur conjoint

La Caisse d'Allocations familiales des Pyrénées-Orientales vient de faire paraître un guide pour accompagner les parents ayant perdu leur enfant ou leur conjoint. Il a été réalisé en partenariat avec les associations Néonin's et L'ASP L'Olivier.

Il présente les diverses démarches à effectuer, les aides et les services dont ils peuvent bénéficier, et des informations et ressources utiles sur le deuil (émissions en ligne, ouvrages, pages Facebook, ...).

Vous pouvez le télécharger sur Caf.fr / [Ma Caf \(66000\)](http://MaCaf(66000)) / [Offre de services](http://Offre des services) / Soutien aux parents < Décès d'un enfant ou d'un parent

Vous avez besoin de parler, d'être soutenu pour traverser un deuil

Le deuil peut être difficile à surmonter seul. Les questions qui submergent «ceux qui restent» sont innombrables et parfois mal comprises de l'entourage.

Se confier à une personne ayant en commun le décès d'un proche peut aider à traverser cette perte à son propre rythme.

Des associations proposent ce soutien dans les PO.



L'ASP L'Olivier

L'association **ASP L'Olivier** propose un accompagnement au deuil pour les parents, les enfants, les conjoints et toute autre personne endeuillée quelque soit les circonstances du décès, à travers plusieurs actions :

- Une écoute téléphonique anonyme au **06 50 81 93 30**
- Des rencontres individuelles sur rendez-vous
- Un groupe d'échanges pour les conjoints ou parents endeuillés (organisé en fonction du nombre de personnes intéressées)

.....



Jonathan Pierres Vivantes

L'association **Jonathan Pierres Vivantes** propose un accompagnement au deuil pour les parents et les fratries :

- Une écoute téléphonique anonyme au **06 17 54 90 11**
- Un **temps d'échanges collectif avec d'autres parents** confrontés à la perte de leur enfant, un samedi par mois à **la Maison pour les familles** de l'Udaf à Perpignan

.....



Les Points accueil écoute jeunes (PAEJ) proposent un soutien aux jeunes de 12 à 25 ans et à leurs parents en cas de perte d'un proche.

Service gratuit, sur rendez-vous

- **En Cerdagne Capcir** - **PAEJ Montagne Chemin faisant**

Contactez l'association au 04 68 04 84 17 ou 06 37 23 32 24 ou par mail à contact@cheminfaisant-asso.fr

- **En Conflent (Prades)** - **PAEJ De Maux en Mots**

Contactez l'association du mercredi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 06 14 50 21 07 ou 06 28 94 75 37 ou par mail contact@paej-demauxenmots.fr

- **A Perpignan, Argelès sur Mer, et Elne** - **PAEJ Parenthèse**

Contactez le standard téléphonique le mardi de 14h à 17h, et du mercredi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h au 04 68 96 43 42 ou par mail à association.parenthese66@orange.fr

- **A Perpignan, Céret et St Paul de Fenouillet** - **Maison des Adolescents 66**

Contactez le secrétariat au 04 30 44 87 16 ou par mail à contact@mda66.fr



ASP-PO L'Olivier

3, rue Déodat de Séverac
Perpignan

04 68 85 43 04

asppo@wanadoo.fr



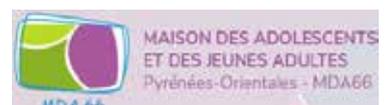
Jonathan Pierres Vivantes

3, rue Déodat de Séverac
Perpignan

06 17 54 90 11

maria-christine@laposte.net

.....



Des ressources pour les parents & les professionnels

Le Réaap 66 a recensé pour vous quelques sites internet et des supports sur le deuil.



Un site internet

Mieux traverser le deuil

Des vidéos, des articles, des parcours individualisés, des partages avec une communauté bienveillante et un accompagnement qualitatif pour s'informer et être soutenu. Tous les conseils pour prendre soin de soi, honorer la mémoire de l'être disparu ou aider un proche à vivre le deuil.

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

Facebook : Mieux Traverser le Deuil

Des émissions pour les parents avec le partage de témoignage de parents endeuillés

Vies de famille

Des vidéos-témoignages de vécus et de parcours de soutien

- Le deuil : comment traverser cette épreuve ?
- Rencontre avec M.A., maman de G. décédé à 3 ans
- Le soutien des Caf pour traverser le deuil

<https://viesdefamille.streamlike.com/media.php?p=le-deuil-comment-traverser-cette-epreuve>

Un petit film qui met en lumière ce qu'apporte les groupes de soutien aux enfants endeuillés

Empreintes (15min)

Un court reportage vidéo explique ce que les enfants, et leurs parents, ont trouvé en participant au groupe de soutien aux enfants endeuillés. Ce site internet propose également des ressources et un répertoire des actions qu'ils ont référencées pour accompagner les familles dans leur deuil.

<https://youtu.be/HYLzbENWozY>

Un recueil de paroles de parents confrontés à la perte d'un bébé

De nous à vous

Des parents, des proches, y racontent leur vécu singulier, aux différentes étapes de cette épreuve (annonce - naissance...). Ils y partagent leur douleur, leurs espoirs, leurs ressources, leur rencontre éphémère avec cet enfant parti trop tôt, leur manière de le faire exister dans leur vie des années après... Ils s'adressent aux parents traversant une telle épreuve.

Le livre est disponible en téléchargement gratuit

http://www.chru-strasbourg.fr/sites/default/files/documents/9464_1801_de_nous_a_vous_140x205_livre_v1.pdf



DIS,
C'EST QUOI
MOURIR ?



Une vidéo réalisée par le Centre National de Ressources et de Résilience

Dis, c'est quoi mourir ? (3min30)

Sous forme d'un petit dessin animé, la voix off explique aux petits et aux grands ce que signifie la mort, et ce qu'on peut ressentir quand on perd un proche.

https://www.youtube.com/watch?v=mDprpCW-F5o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR12-W1-aEUeb3dN9-aoc7nGpAOVa_Ka2GD4Cp66LhLm8ZgDE6rsxTAfd3M

Des supports dédiés aux papas ayant perdu leur enfant

Histoires de Darons



Un site qui donne la parole aux papas, sur leurs préoccupations selon diverses thématiques. 2 podcasts interview-témoignages permettent à Greg et Cyrille de raconter leurs propres histoires de « Pap'Anges ».

Greg a perdu son bébé dans le cadre d'une interruption médicale de grossesse : <https://www.darons.fr/greg-histoires-darons-enfant-ne-sans-vie>

Cyrille a perdu l'un de ses jumeaux quelques jours après la naissance : <https://www.darons.fr/cyrille-papange>

Une chaîne Youtube d'un Papange

Yannick, Papange



Il y expose par de brèves vidéos des situations dans lesquelles il s'est retrouvé face au décès de son fils : le prénom de son enfant, des conseils à l'entourage (à faire /ne pas faire), le retour au travail et bien d'autres questionnements et partages d'expérience qui peuvent aider chacun à appréhender ce deuil particulier.

<https://www.youtube.com/c/YannickPapange/videos>

Une association de soutien aux parents endeuillés suite au suicide de leur enfant

PHARE Enfants-Parents



<https://phare.pads.fr/>

L'association intervient dans le domaine de la prévention du suicide et accompagne les familles endeuillées. Elle propose une ligne d'écoute nationale au 01 43 46 00 62.

Une vidéo présente ce que les parents ont trouvé dans un groupe d'échanges en partageant leurs émotions avec d'autres parents confrontés au même deuil à divers âges de l'enfant parfois très jeunes.

<https://www.youtube.com/watch?v=WhYLZrn8A14>

Un guide pour accompagner les équipes éducatives dans le soutien à l'enfant orphelin



La Fondation OCIRP a élaboré ce guide pour permettre aux équipes éducatives de mieux accompagner les élèves ayant perdu un ou leurs deux parents.

https://www.ocirp.fr/sites/default/files/fondation_ocirp_etre_orphelin_a_l_ecole.pdf?fbclid=IwAR3NXz-bvyYHXdvcYmFTPIWVNAaRkkcc_DuhCnv9UF-txG7W7ksvckRdAdk

Quoi de neuf côté famille ?

Allongement du congé à la suite du décès d'un enfant

La loi visant à améliorer les droits des travailleurs et l'accompagnement des familles après le décès d'un enfant a été publiée au Journal officiel le 9 juin 2020.

Depuis le 1er juillet 2020, les salariés (secteur privé et public) touchés par le décès d'un enfant de moins de 25 ans ont droit à 7 jours de congés ouvrés.

Un « congé de deuil » de 8 jours ouvrables cumulables avec le congé pour décès de son enfant est désormais possible. Ces 8 jours peuvent être pris de façon fractionnée, dans un délai d'un an à compter du jour du décès de l'enfant.

Pour plus d'information, consultez le site [service-public.fr](https://www.service-public.fr) : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14094>

La vie du Réaap 66

Un nouveau catalogue de ressources pour les parents



La Caisse d'allocations familiales, l'Union départementale des Associations familiales des Pyrénées-Orientales (Udaf66) et le Réaap 66 se sont associés pour élaborer un catalogue de ressources utiles.

Il s'adresse aux parents afin de les soutenir dans l'utilisation par leurs enfants des outils numériques et en particulier dans leur scolarité dès le CP.

Vous y trouverez des ressources en ligne pour accompagner son enfant dans l'utilisation raisonnée des écrans, des sites internet pour réviser et s'entraîner en s'amusant ou visiter un musée en ligne, des services de soutien aux parents, et bien d'autres informations. Elles ont été sélectionnées pour leur gratuité et leur compatibilité avec les divers supports numériques existants (tablette, ordinateur, téléphone portable sous Android et Apple).

Télécharger le catalogue sur le [site parents-pros66.fr](https://parents-pros66.fr) rubrique Publications < Parents

D'autres projets pour 2021 ?

2020 aura eu son lot d'annulations d'événements mais ce fût un temps pour s'interroger sur les actions à conduire pour soutenir les parents et les professionnels et bénévoles qui interviennent auprès d'eux.

Plusieurs projets sont envisagés : événements, rencontres thématiques, lancement d'un nouveau réseau local de soutien à la parentalité sur le territoire de la Communauté de communes des Aspres...

Espérons que le contexte sanitaire nous permettra à nouveau de proposer de grands moments d'échanges et des belles rencontres avec les parents des PO avant la fin de l'année !

Pour être informé en avant première de ces démarches vous pouvez adhérer au Réaap66, c'est simple et gratuit. Plus d'info sur le [site parents-pros66.fr](https://parents-pros66.fr) rubrique Adhérer



Logo «Adhérent au Réaap 66» affiché lorsque la structure a adhéré. Elle s'engage alors à respecter les principes de la Charte nationale des Réaap visant notamment à considérer les parents comme le premier éducateur de leur enfant, à valoriser leurs compétences, et à proposer une action pour les aider dans leur rôle de parent et les relations avec leur enfant, ou à les orienter de façon adaptée vers les actions en fonction de leurs besoins.



Coordonnatrice du Réaap 66
Alice Pézé - 04 68 08 17 50
reaap@caf66.caf.fr