

Le deuil périnatal

Solliciter l'aide de votre entourage

Famille et amis...

- Pensez à ce qui pourrait vous faire du bien et à ce que vous souhaitez éviter en ce moment.
- Demandez-vous qui serait le plus en mesure de vous aider, par exemple un ou deux membres de votre famille ou amis qui seraient prêts à vous écouter et à vous accompagner quand vous en avez besoin.
- Demandez à quelqu'un de prendre régulièrement de vos nouvelles, même si vous n'avez pas envie de parler ou de voir du monde.

Si vous travaillez à l'extérieur de la maison...

- Demandez à votre prestataire de soins de santé de vous remettre un billet pour justifier une demande de congé auprès de votre employeur. Renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre prestataire de soins de santé (ou demandez à un ami ou à un membre de votre famille de s'informer pour vous) au sujet des congés auxquels vous avez droit, des prestations d'assurance-emploi et des autres programmes offerts par le gouvernement de votre province ou territoire.
- Pour bien vous soutenir, vos collègues ont besoin de connaître vos besoins. Qu'ils aient été au courant ou non que vous attendiez un enfant, pensez à ce que vous voulez leur donner ou pas comme information, et aux choses que vous aimeriez entendre (ou pas!) pendant votre congé ou à votre retour au travail.

Par exemple, vous pourriez demander qu'on fasse comme si de rien n'était, ou accepter les témoignages de sympathie, mais pas les conversations non sollicitées. Si vous êtes à l'aise de parler, vous pourriez vouloir remettre à vos collègues une liste de choses bonnes à dire ou à éviter.

Voisins et connaissances...

- Si vos voisins étaient au courant de votre grossesse ou ont vu les services d'urgence arriver chez vous, attendez-vous à ce qu'ils vous posent des questions ou s'inquiètent de votre état.
- Vous pourriez demander à une personne de confiance de vous servir de porte-parole jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise de répondre vous-même aux questions.