

PERTE :

... d'un enfant

... d'un conjoint

... d'un être cher



En Mayenne,
des professionnels et des bénévoles
sont à votre écoute





INTRODUCTION

Vous venez de perdre un proche, un enfant, un conjoint et vous vous sentez perdu.

Vous ressentez le besoin :

- d'être écouté, d'être réconforté, d'être soutenu
- d'être accompagné dans vos démarches administratives
- d'échanger avec d'autres personnes dans le cadre d'un groupe de parole, de café deuil ...

Sachez que quel que soit votre besoin vous n'êtes pas seul. Ce livret recense les associations et organismes pouvant vous accompagner et vous soutenir dans ce moment difficile.

La Caf de la Mayenne, les associations et des professionnels de la Mayenne vous proposent ce livret fruit d'un travail collectif (Agapa 53, Jonathan Pierre Vivante (Jpv), Jalmalv 53, Cops53 et le service de thérapie familiale).

Chacun de ces interlocuteurs saura vous proposer un lieu d'écoute, de soutien et de réconfort.





PUBLIC ACCUEILLI PAR LE SERVICE SOCIAL DE LA CAF

Tout parent, avec au moins un enfant à charge, touché par le décès d'un proche (enfant à naître, enfant de moins de 20 ans ou conjoint).

LES SERVICES PROPOSÉS

- Temps d'écoute et d'échanges pour permettre aux familles de s'exprimer.
- Informer et faciliter l'accès aux droits Caf, Cpm, Carsat, mutuelles ...
- Soutenir dans les démarches à réaliser et accompagner dans la réorganisation familiale/vie quotidienne.
- Orienter vers les associations, partenaires spécialisés.



1^{er} contact
par téléphone



Rencontre(s)
individuelle(s)

PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'accompagnement et les temps de rencontre sont gratuits

Pour nous contacter

Travailleurs sociaux
Service social

02 43 67 76 84
service-social@caf53.caf.fr

site internet
<https://www.caf.fr>

Pour nous rencontrer



Déplacements
possibles à
domicile sur tout
le département

The logo for Agapa, featuring the word "agapa" in a red, lowercase, sans-serif font, centered within a light blue speech bubble.

Parler, apaiser.



PUBLIC ACCUEILLI PAR L'ASSOCIATION AGAPA

Toute personne en souffrance à la suite de la mort d'**un bébé autour d'une grossesse** qui n'a pu être menée à terme quelle qu'en soit la raison* **ou de la naissance.**

**arrêt naturel de grossesse (fausse couche), mort fœtale in utero, grossesse extra-utérine, interruption médicale de grossesse, IVG, réduction embryonnaire.*

Pour nous contacter

Isabelle LELIÈVRE

06 85 07 38 95
contact@agapa.fr

Pour nous rencontrer



LES SERVICES PROPOSÉS

Ecouter, accompagner et soutenir les familles dans ce moment douloureux pour qu'elles retrouvent du sens et repartent sur de nouvelles bases.



1er contact
par téléphone



Rencontre(s)
individuelle(s)
puis éven-
tuellement
parcours



Possibilité de
groupes de
parole

PARTICIPATION FINANCIÈRE

Séances payantes dans le cadre d'un parcours

DEUIL D'UN ENFANT, D'UN FRÈRE OU D'UNE SŒUR



PUBLIC ACCUEILLI PAR L'ASSOCIATION JONATHAN PIERRES VIVANTES

Toute personne en deuil d'un enfant, d'un frère ou d'une sœur.

LES SERVICES PROPOSÉS

- Accompagnement des familles, par des parents endeuillés (formés à l'écoute), pour partager leur souffrance et exprimer leurs sentiments.
- Rencontres individuelles puis échanges en groupe pour se soutenir, s'entraider et surmonter cette épreuve.



Écoute
téléphonique



Groupe
d'entraide



Temps annuel
sur l'amitié et le
partage

PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'accompagnement et les temps de rencontre
sont gratuits.
Un bulletin trimestriel payant.

Pour nous contacter

Didier et Valérie GINESTOU
Marie-Christine GOUDE

07 60 62 62 17
06 95 32 93 86
vginestou@orange.fr

Pour nous rencontrer



DEUIL D'UNE PERSONNE (RÉCENT OU ANCIEN)



PUBLIC ACCUEILLI PAR L'ASSOCIATION

Toute personne (enfants/ados et adultes) :

- **ayant perdu un proche,**
- **touchée par une maladie grave**
- **ou à l'approche de la mort.**

Pour nous contacter

Coordinatrice deuil :

Anne A.

06 89 26 37 49

Répondeur de l'association :

07 68 11 00 90

jalmalv53@wanadoo.fr

Pour nous rencontrer



LES SERVICES PROPOSÉS

- Rencontrer et accompagner les personnes touchées par le deuil individuellement ou en groupe.
- Interventions publiques sur les questions de fin de vie et de deuil.
- Écoute de groupes d'enfants et d'ados endeuillés suite à la perte d'un proche.



Entretiens
individuels (en
présence ou à
distance)



Café-deuil

Groupe de
soutien et
d'entraide

PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'accompagnement et les temps de rencontre sont gratuits



PUBLIC ACCUEILLI PAR LE COLLECTIF POUR LA PRÉVENTION DU MAL-ÊTRE ET DU SUICIDE EN MAYENNE (COPS53)

Toute personne endeuillée par **le suicide ou ayant un mal-être** (pensées suicidaires).

LES SERVICES PROPOSÉS

- Accompagner par une écoute bienveillante et individuelle toute personne en situation de mal être ou endeuillée.
- Offrir un groupe de parole pour les personnes endeuillées par le suicide d'un proche.
- Orienter vers des professionnels susceptibles de leur venir en aide.



Écoute individuelle



Groupe de parole

PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'accompagnement et les temps de rencontre sont gratuits

Pour nous contacter

COPS 53

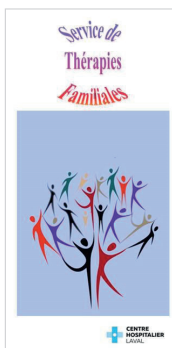
06 51 49 39 45
cops53@orange.fr

N° National souffrance et
prévention du suicide : 31 14

Pour nous rencontrer



COUPLE OU FAMILLE EN SOUFFRANCE SUITE À UN DÉCÈS



PUBLIC ACCUEILLI PAR

LE SERVICE DE THÉRAPIES FAMILIALES

Couples ou familles **en crise** et **en souffrance** suite à un décès quelle qu'en soit la raison (suicide, accident, maladie, IVG ...)

Pour nous contacter

Une équipe de
thérapeutes familiaux

02 43 68 15 24
therapiefamiliale.laval@chlaval.fr

Pour nous rencontrer



LES SERVICES PROPOSÉS

Entretiens familiaux, thérapies familiales et/ou conjugales pour :

- Travailler sur la crise et son retentissement à visée de debriefing (protocole de crise)
- Réaménager les liens intra-familiaux.
- Mieux communiquer.
- Amorcer un changement.



- 3 lieux de consultations du lundi au vendredi.
- Des créneaux dédiés et fixés rapidement lors d'un protocole de crise.

PARTICIPATION FINANCIÈRE

L'accompagnement et les temps de rencontre sont gratuits

BIBLIOGRAPHIE & RESSOURCES

Liste non exhaustive



POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

A partir de 3 ans

- **Les questions des petits sur la mort**
M.Aubinais, A. Ricard et D. Kerleroux | Éditions Bayard Jeunesse
- **Lucie est partie**
Sébastien Loth | Éditions Nord Sud

A partir de 6 ans

- **Lili a peur de la mort**
Dominique de St Mars et Serge Bloch | Éditions Calligram
- **La croûte**
Charlotte Moundlic et Olivier Tallec | Éditions Flammarion Jeunesse
- **Au revoir blaureau**
Susan Varley | Éditions Gallimard Jeunesse

A partir de 9 ans

- **Mon cher papa**
Guy Jimenes | Editions Oskar
- **Adieu Valentin**
Marit Kaldhol et Wenche Oyen | Éditions Écoles des loisirs

Pour les enfants et les adolescents

- **Site internet**
«La vie, la mort ... on en parle»
(<https://lavielamortonenparle.fr/>)



Pour les adolescents

- **Fil santé jeunes** | 0 800 235 236 (7 jours sur 7 de 9h à 23h / (Écoute anonyme et gratuite / Chat individuel)
- **Allô Écoute Ados** | 06 12 20 34 71 (du lundi au vendredi de 17h à 20h / Écoute anonyme et confidentielle avec un psychologue).



POUR LES ADULTES

Le deuil et le chagrin

- **Sur le chagrin et le deuil**
Élisabeth Kubler-Ross et David Kessler | Éditions Pocket
- **Vivre le deuil au jour le jour**
Dr Christophe Fauré | Éditions Albin Michel
- **100 réponses aux questions sur le deuil et le chagrin**
Nadine Beauthéac | Éditions Le livre de poche

Le décès d'un(e) conjoint(e)

- **J'ai réussi à rester en vie**
Joyce Carol Oates | Éditions Points

Le décès d'un enfant

- **Camille, mon envolée**
Sophie Daull | Éditions Le livre de poche

Le décès d'un enfant par suicide

- **La vie quand même : survivre et renaître après le mort de son enfant**
Élisabeth et Éric de Gentil-Baichis | Éditions Chronique sociale

L'interruption de grossesse

- **L'enfant interrompu**
Chantal Haussaire-Niquet | Éditions Flammarion
- **Surmonter la mort de l'enfant attendu**
Élisabeth Martineau | Éditions Chronique Sociale
- **Le roi du silence**
Charlotte Guillet | Auto édition



POUR TOUS

- **Le 3114, numéro national de prévention du suicide**
(Accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement, en France entière. Un professionnel du soin, spécifiquement formé à la prévention du suicide, sera à votre écoute.)

