

Vous venez de perdre votre enfant ou votre conjoint



Vous venez de perdre votre enfant ou votre conjoint

- 1. Quelles sont les démarches à effectuer ?**
- 2. Quels sont les aides et les services dont vous pouvez bénéficier ?**
 - Les prestations versées par la Caf
 - Les aides des autres organismes
 - Les congés légaux
- 3. Pour vous aider et vous accompagner**
 - Les travailleurs sociaux de la Caf
 - Les services d'aide et d'accompagnement à domicile
 - Les associations sur le département
 - Le réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (Réaap66)
- 4. Informations et ressources**
 - Emissions Vie de famille
 - Ouvrages
 - Pages Facebook
 - Sites internet
 - Quelques repères sur le chemin du deuil



Quelles sont les démarches à effectuer ?

Lors du décès d'un proche, certaines démarches doivent être effectuées rapidement pour que vous puissiez bénéficier de tous vos droits. Elles sont récapitulées dans les tableaux qui suivent.

Dans les 24 heures suivant le décès



Qui contacter ?

Pourquoi ?

Le médecin

- **Pour constater le décès.**

Il établira un certificat de décès. En cas de décès dans un établissement de santé (hôpital ou maison médicalisée), c'est le personnel qui s'en charge.

La Mairie du lieu de décès

- **Pour déclarer le décès.**

Si le décès a eu lieu dans une structure médicale (hôpital, clinique), l'établissement se charge de la déclaration.

La déclaration peut être faite par l'entreprise de pompes funèbres à laquelle est confiée l'organisation des obsèques.

À la suite de la déclaration de décès, la mairie établit un acte de décès. Pensez à en demander plusieurs copies car vous en aurez besoin pour toutes les démarches.



Qui contacter ?

Pourquoi ?

L'entreprise de pompes funèbres

- **Organiser les obsèques.**
L'entreprise doit obligatoirement remettre un devis écrit, détaillé et gratuit

Le règlement des frais d'obsèques

• Les héritiers

Vous pouvez demander à la banque du défunt de prélever les frais relatifs aux obsèques sur le compte bancaire du défunt, dans la limite de 5 000 €.

Si le solde est insuffisant, et que les héritiers acceptent la succession, les frais sont répartis en proportion de la valeur de ce que chacun recueille dans la succession.

• L'assurance-vie

L'assurance-vie peut être utilisée pour payer les frais liés à l'enterrement de son titulaire.

• Le contrat d'assurance décès ou d'assurance obsèques

La personne désignée recevra une somme qui permettra de prendre en charge les obsèques.

• Le contrat obsèques

Cette assurance est spécialement dédiée au financement et à l'organisation des funérailles du titulaire.



Les aides financières possibles

• La Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)

Le capital-décès du régime général de la Sécurité sociale est une indemnité qui est remise à la famille du défunt. Le défunt devait être, moins de 3 mois avant son décès, dans l'une des situations suivantes :

- Salarié
- Chômeur indemnisé
- Bénéficiaire d'une rente d'accident de travail ou de maladie professionnelle (avec un taux d'incapacité d'au moins 66,66 %)
- Bénéficiaire d'une pension d'invalidité

La demande doit être faite auprès de la CPAM. Pour le décès d'un fonctionnaire, la demande doit être faite auprès de l'administration employeur du fonctionnaire décédé.

Pour les travailleurs indépendants, le montant du capital décès dépend de la situation du défunt.

• La Caisse d'allocations familiales

L'allocation forfaitaire en cas de décès d'un enfant (ADE) versée en cas de décès d'un enfant de moins de 25 ans, aux foyers allocataires et non allocataires. Elle est due en cas de décès intervenant à compter de la vingtième semaine de grossesse.

• La Caisse nationale d'assurance vieillesse (CNAV)

Toute personne qui en fait la demande à la caisse, a la possibilité d'obtenir le remboursement des frais d'obsèques acquittés pour un bénéficiaire d'une pension de retraite du régime général. Le montant du remboursement est plafonné et prélevé sur les arrérages de pension disponibles au décès. Pour en bénéficier, il suffit de présenter la facture des frais d'obsèques et l'acte de décès.

• La Mairie

Si la famille du défunt est considérée sans ressources suffisantes, la commune du lieu de décès peut prendre en charge les obsèques. Dans ce cas, c'est la mairie qui décide de l'organisme de Pompes Funèbres devant assurer les funérailles. Concernant la notion de «ressources suffisantes», aucun texte ne précise ce qu'elles sont. Cette décision est laissée à la libre appréciation du Maire.

• Mutuelles et organismes de prévoyances

Certains contrats prévoient une participation aux frais d'obsèques.

Dans le mois suivant le décès



Qui contacter ?

Pourquoi ?

L'employeur de votre conjoint, s'il était salarié

- Informer du décès.
- Demander les sommes dues (s'il y a lieu).
- Obtenir différents documents (attestation de présence, bulletins de salaires...) et effets personnels.

Pôle Emploi s'il était au chômage

- Informer du décès et faire cesser le versement des allocations.

Les établissements bancaires

- Bloquer les comptes. Ils ne seront pas gelés mais les sommes qui y figurent au jour du décès entreront dans la succession.
- Activer éventuellement les assurances décès liées aux crédits contractés et revoir les contrats d'assurance.

Les caisses de retraite (base et complémentaires)

- Faire cesser le versement des cotisations.

La caisse d'assurance maladie

- Informer du décès.
- Régularisez votre affiliation à l'assurance maladie, car la couverture sociale sous l'immatriculation d'un(e) conjoint(e) décédé(e) est valable 1 an.

La caisse d'allocations familiales

- Demander l'étude ou la révision de vos droits.
- Fournir un nouveau RIB, si besoin

Les mutuelles et organismes de prévoyance

- Informer du décès pour régulariser le montant de la cotisation et accéder éventuellement à des aides.

Les établissements scolaires fréquentés par votre (vos) enfant(s)

- Informer du décès (bourses scolaires).
- Prévoir un suivi de l'enfant si nécessaire.

L'organisme assureur (si votre conjoint avait souscrit une assurance vie ou décès)

- Informer du décès (par lettre recommandée), en joignant un extrait de l'acte de décès et en rappelant les références du contrat.
- Interrogez l'association pour la gestion des informations sur le risque en assurance (Agira) pour savoir si vous êtes ou non bénéficiaire d'un contrat d'assurance-vie ou d'assurance-décès.

Le centre des impôts

- Signaler le changement de situation pour la déclaration de succession, la déclaration de revenus, la taxe foncière et la taxe d'habitation.

**Les sociétés
d'assurances (véhicule,
habitation) et les
organismes de crédit**

- Informer du décès.
- Revoir les contrats.

**Le propriétaire du
logement**

- Prévenir du changement de situation afin de d'annuler ou transférer le bail.
- À savoir : la personne vivant avec le défunt au moment du décès peut se maintenir dans le logement en devenant titulaire du bail, dans des conditions qui varient suivant le lien qui l'unit au défunt : mariage, Pacs ou concubinage.

**Les fournisseurs d'eau,
de gaz, d'électricité, de
téléphonie fixe et/ou
mobile, de télévision,
de presse, d'Internet...**

- Prévenir du changement de situation.
- Résilier les contrats en cours ou les modifier.

La Préfecture

- Faire modifier le certificat d'immatriculation du véhicule si vous le conservez et s'il n'y a aucune opposition de la part d'un héritier.
-



À noter

- Si vous êtes allocataire, les services d'Etat civil vont transmettre à la Caf l'information du décès. Vous n'avez pas besoin de déclarer le décès dans Mon Compte ou de transmettre l'avis de décès à la Caf.
- Les caisses de retraite sont directement informées du décès par les services de l'État.
- Pour connaître toutes les banques dont le défunt était client, vous pouvez demander à avoir accès au fichier des comptes bancaires (Ficoba).

Dans les 6 mois suivant le décès



Qui contacter ?

Pourquoi ?

Le notaire

- Contacter un notaire pour le règlement de la succession.

**Le juge des tutelles
(si vous avez la charge
d'enfants mineurs)**

- Pour protéger le patrimoine qui doit revenir aux enfants.

Dans l'année qui suit le décès



Qui contacter ?

Pourquoi ?

Administration fiscale

- Déclarer les derniers revenus du défunt.





Quels sont les aides et services dont vous pouvez bénéficier ?

Les prestations versées par la Caf

Le décès d'un conjoint peut entraîner une incidence sur le montant des prestations familiales qui vous sont versées. Dès le mois qui suit le décès, la Caf ne prend plus en compte les ressources du conjoint décédé et procède à un nouveau calcul des droits aux prestations de la famille.

De ce fait, si vous perceviez déjà certaines prestations sous conditions de ressources (comme les aides au logement par exemple), leur montant pourra être modifié.

• **L'allocation de soutien familial (ASF)**

Si vous avez un ou plusieurs enfant(s) à charge, et quelles que soient vos ressources, la Caf vous versera une allocation de soutien familial. L'ASF est versée pour élever un enfant privé de l'aide de l'un ou de ses deux parents. En cas de décès, cette prestation est versée automatiquement à compter du mois suivant le décès de votre conjoint.

Si vous n'étiez pas allocataire, faites-en la demande à la Caf. Vous pouvez télécharger le formulaire de demande sur www.caf.fr

• **Les aides au logement**

Vous payez un loyer ou remboursez un prêt pour votre résidence principale.

Vous avez peut-être droit à une aide au logement (allocation de logement ou aide personnalisée au logement).

Si vous êtes déjà allocataire de la Caf (au titre d'une aide au logement), la Caf a déjà connaissance de toutes les informations nécessaires à l'étude de vos nouveaux droits.

Si vous n'êtes pas allocataire de la Caf, téléchargez une demande d'aide au logement sur le site www.caf.fr et retournez-la à la Caf dûment complétée et accompagnée des pièces justificatives sollicitées, sans oublier de la dater et de la signer.

• Le revenu de solidarité active (RSA)

Selon le montant de vos revenus et la composition de votre foyer, le RSA vous assure un niveau minimum de ressources en venant compléter vos ressources existantes. Pour savoir si vous y avez droit et estimer son montant, vous avez la possibilité, soit d'effectuer le test en ligne sur le site www.caf.fr, soit de contacter directement la Caf où un conseiller vous expliquera comment faire.

• La prime d'activité

Si vous exercez une activité professionnelle (salariée ou indépendante) ou si vous êtes indemnisé au titre du chômage partiel ou technique et que vos ressources sont modestes, la Prime d'activité complètera vos revenus d'activité professionnelle.

À noter



Le décès d'un conjoint ou d'un enfant peut avoir une incidence sur vos droits et sur le montant des prestations versées par la Caf. En effet, certaines prestations sont calculées en fonction des ressources du foyer et de sa composition

Les aides des autres organismes

• Le capital décès des organismes de Sécurité sociale

Il n'est pas attribué de façon automatique, vous devez en faire la demande auprès de votre caisse primaire d'assurance maladie.

Pour le décès d'un fonctionnaire, la demande doit être formulée auprès de l'administration employeur.

• Les caisses de prévoyance

Un capital décès est prévu par les régimes complémentaires de prévoyance pour les salariés. Le salarié est libre de choisir le bénéficiaire de ce capital décès. Le versement d'une allocation pour couvrir les frais d'obsèques peut également avoir été prévu. Certains contrats prévoient en plus une participation aux frais d'obsèques, une rente pour le conjoint et une rente d'éducation pour les enfants.

• L'allocation veuvage

Si vous avez moins de 55 ans vous pouvez bénéficier de l'allocation veuvage. Elle doit être demandée à la caisse de retraite du conjoint décédé. La date de demande doit intervenir dans les 2 ans suivant le premier jour du mois du décès. Le montant de l'allocation de veuvage est forfaitaire, mais il peut être réduit en fonction de vos ressources.

• **La pension de réversion**

Si vous avez plus de 55 ans en cas de décès de votre conjoint(e) salarié(e), travailleur indépendant, professionnel libéral ou agriculteur, vous pouvez obtenir, sous conditions, une pension de réversion. Elle représente une partie de la pension de retraite que votre époux décédé percevait ou aurait pu percevoir. Vous devez avoir été marié avec la personne décédée.

Le versement est soumis à conditions de ressources. Vous devez adresser le formulaire à la caisse de retraite du défunt.

- Pour les fonctionnaires d'Etat la pension doit être demandée au service des retraites de l'Etat.
- Pour les fonctionnaires territoriaux, la pension doit être demandée par l'intermédiaire de la collectivité employeur.
- Pour les fonctionnaires hospitaliers, la pension doit être demandée par l'intermédiaire de l'établissement employeur.

L'orphelin d'un fonctionnaire peut demander une pension jusqu'à l'âge de 21 ans, sauf exception.

• **Les pensions de réversion des retraites complémentaires**

Si votre conjoint(e) décédé(e) était salarié(e) du privé, vous pouvez percevoir une pension de réversion de retraite complémentaire, quel que soit le montant de vos ressources, sous certaines conditions. La pension de réversion de retraite complémentaire n'est pas attribuée automatiquement, il faut la demander. Renseignez-vous auprès de sa dernière caisse de retraite complémentaire. Des pensions de réversion peuvent aussi être versées aux orphelins de père et de mère. La demande doit être faite par le bénéficiaire ou par son représentant légal.

• **L'allocation décès par Pôle emploi**

Si vous viviez en couple avec un demandeur d'emploi en cours d'indemnisation ou en période de différé d'indemnisation ou de délai d'attente, vous pouvez percevoir une allocation décès. Vous devez contacter par courrier l'agence Pôle emploi dont dépendait le demandeur d'emploi. Une majoration est ajoutée pour chaque enfant à charge.

• **La pension d'invalidité de veuve ou de veuf**

Vous pouvez bénéficier d'une pension d'invalidité de veuf(ve) si vous êtes invalide et âgé(e) de moins de 55 ans. Votre époux(se) devait percevoir une pension de vieillesse ou d'invalidité (ou était susceptible d'en percevoir une) versée par le régime général de la Sécurité sociale. Son montant varie en fonction du montant de la pension perçu par votre époux(se). Pour en bénéficier, vous devez adresser la demande à la caisse d'assurance maladie de votre époux(se) décédé(e).

Les congés légaux

Le salarié bénéficie d'un congé spécifique en cas de décès d'un membre de sa famille, sans condition d'ancienneté.

La durée du congé pour le décès du conjoint est de 3 jours ouvrables, ou d'une durée plus élevée si elle est prévue par convention ou accord collectif d'entreprise.

Le salarié doit prendre son congé dans la période où l'événement se produit, mais pas nécessairement le jour même. Il doit remettre un justificatif à son employeur.

En cas de décès d'un enfant, le salarié a droit à un congé de 7 jours ouvrés ou d'une durée plus élevée si elle est prévue par convention ou accord collectif d'entreprise.

Si l'enfant est âgé de moins de 25 ans, le salarié a également droit à un congé supplémentaire, dit « congé de deuil » d'une durée de 8 jours ouvrables.

Le congé de deuil de 8 jours s'applique également en cas de décès d'une personne de moins de 25 ans à la charge effective et permanente du salarié.

Le salarié doit prendre le congé dans un délai d'un an à compter du décès de l'enfant.

3



**Pour vous aider et
vous accompagner**

Les travailleurs sociaux de la Caf

Les travailleurs sociaux de la Caf sont à votre disposition pour :

- Vous offrir un temps d'écoute, d'échanges et vous permettre de vous exprimer dans cette situation difficile.
- Vous apporter l'information et vous faciliter l'accès aux droits et aides de la Caf, Cnam, Carsat, mutuelle...
- Vous soutenir dans les démarches à réaliser et vous aider dans l'organisation de votre vie quotidienne.
- Vous orienter vers des partenaires, associations et organismes spécialisés.
- Vous proposer un accompagnement social adapté à votre situation.

Important

Dès que la Caf a connaissance du décès, un travailleur social vous adresse un courrier de mise à disposition.

Selon votre situation, la Caf peut vous apporter une aide financière. Cette demande est obligatoirement instruite par un travailleur social.



Les services d'aide et d'accompagnement à domicile

Si vous êtes allocataire et que vous avez au moins un enfant à charge de moins de 16 ans, vous pouvez peut-être bénéficier d'une intervention à domicile. Il s'agit d'un accompagnement temporaire pour vous soutenir dans l'organisation familiale et dans la réalisation des tâches du quotidien.

La demande d'intervention est à effectuer dans les 6 mois qui suivent le décès directement auprès d'une association d'aide à domicile qui appréciera si les conditions de prise en charge sont remplies et déterminera avec vous, en fonction de vos besoins, les modalités de l'intervention.

Le montant de la participation est calculé en fonction du quotient familial. La Caf verse une subvention aux services d'aide à domicile ce qui permet d'atténuer le coût de l'intervention pour la famille.

Où vous adresser

Enfance catalane - Reseda

17 rue des glaieuls 66 000 perpignan

Tél : 04 68 50 29 28 - Courriel : reseda66@orange.fr

Admr

32, av Maréchal Joffre - 66690 Saint-André

Tél : 04 68 89 32 60 - Courriel : admr.66@wanadoo.fr

Association Joseph Sauvy

30, rue Pierre Bretonneau - 66017 Perpignan Cedex 9

Tél : 04 68 98 39 11



Les associations dans le département

Des associations sont à votre écoute et peuvent vous accompagner dans cette étape difficile de votre vie.

Nom de l'association	Champ d'intervention	Coordonnées
ASP l'Olivier	Accueil et écoute des personnes endeuillées (individuel, familles, groupes) <ul style="list-style-type: none">• Ecoute téléphonique 24h/24 dans l'anonymat• Rencontres individuelles• Groupes d'entraide	Maison pour les Familles UDAF66 - 3, rue Déodat de Séverac 66000 Perpignan Lundi à Vendredi 8h30-12h30 04 68 85 43 04 / 06 50 81 93 30 asppo@wanadoo.fr
France Victimes 66	Accueil, écoute, information, accompagnement des victimes d'infractions pénales et leurs proches <ul style="list-style-type: none">• Entretiens juridiques et psychologiques. Service gratuit	Siège de l'association 28 avenue du Général de Gaulle 66000 Perpignan Lundi à vendredi 8h-12h/14h-17h Bureau d'aide aux victimes Palais de Justice - Place Arago 66000 Perpignan Lundi à vendredi Maison de la justice et du droit 210 avenue du Languedoc 66000Perpignan Lundi à vendredi 8h30-12h30 Autres lieux Elne, Maison de quartier du Bas Vernet, Points d'Accès au droit, Université, Apex 04.68.34.92.37 contact@france-victimes66.fr
Jonathan Pierres Vivantes	Soutien, écoute, réconfort aux parents et frères et sœurs d'un enfant décédé <ul style="list-style-type: none">• Accueil individuel ou en groupe• Groupes d'échange	Maison pour les Familles UDAF66 - 3, rue Déodat de Séverac 66000 Perpignan 06 17 54 90 11 maria-christine@wanadoo.fr

Néonin's	Aide et accompagnement des familles lors du décès d'un enfant né prématuré.	Association@neonins.fr 06 62 37 05 78
Points accueil écoute jeunes	Accueil et écoute pour les parents ayant perdu un enfant (12-25 ans) et pour les jeunes de 12-25 ans ayant perdu un parent, un frère, une sœur.	Parenthèse 37 boulevard Clémenceau 66000 Perpignan 04 68 35 01 09/06 25 79 54 07 association.parenthese66@orange 3 Carrer de Cal Joanet - 66800 Err Chemin faisant 06 71 21 10 80 contact@cheminfaisant-asso.fr Bat Chefdebien De maux en mots bd de la Gare - 66500 Prades 04 68 96 56 92 / 06 14 50 21 07

Le réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents (Réaap66)



Le Réaap66 recense des actions et les ressources utiles aux parents pour les soutenir lorsqu'ils en ressentent le besoin, et notamment pour les parents endeuillés : lieux d'écoute, groupes de soutien, réseau d'entraide. Ces actions peuvent aider à libérer la parole, trouver un appui, maintenir et/ou renforcer les liens avec les autres membres de la famille (conjoint, fratrie).

D'autres actions sont proposées pour tous les parents, afin de les soutenir dans leur rôle et dans leurs relations avec leurs enfants de 0 à 18 ans de façon généraliste ou plus spécifique (handicap, maladie, naissance prématurée, séparation, relations parents-adolescent, scolarité ...).

Retrouvez les informations du Réaap66 et plus de détail sur ses missions sur le site parents-pros66.fr et la page Facebook «Réseau parentalité 66».



Informations et ressources



Emissions Vies de famille

Le deuil : comment traverser cette épreuve ?

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

Rencontre avec des parents qui ont perdu un enfant 1ère partie : Les étapes traversées

<https://viesdefamille.streamlike.com/media.php?p=les-etapes-traversees>

Rencontre avec des parents qui ont perdu un enfant 2è partie : Conseils pour parents endeuillés

<https://viesdefamille.streamlike.com/media.php?p=conseils-pour-parents-endeuilles>

Ouvrages

- **Pour les tout-petits**

Au revoir papa

Emmanuelle Eeckhout (auteur), Emile Jadoul (illustrateur), Ed. Pastel-Ecole des loisirs, 2006

La caresse du papillon

Christian Voltz, Ed. Rouergue, 2005

La Croûte

Charlotte Moundlic (auteur), Olivier Tallec (illustrateur), Ed. Flammarion Jeunesse Père Castor, 2009

Maman, elle est où ma grande sœur ?

Kathelyne Jassogne et Sarah Klinkenberg, Ed. Séma éditions, 2018

Ma maman ourse est partie

Renée Gouichoux (auteur), Olivier Tallec (illustrateur), Ed. Flammarion Jeunesse Père Castor, 2006

Marie est partie

Isabelle Carrier, Ed. Bilboquet, 2004

Moi et rien

Kitty Crowther, Ed. Pastel-Ecole Des Loisirs, 2000

Petit lapin Hoplà

Elzbieta, Ed. Pastel-Ecole Des Loisirs, 2001

- **Pour les enfants dès 6 ans**

A la vie, à la...

Marie-Sabine Roger, Ed. Nathan, 2010

Dompter la baleine

Arno Bertina, Ed. Thierry Magnier, 2012

Et puis après, on sera mort ...

Elizabeth Bami (auteur), Tom Schamp (illustrateur), Ed. Seuil jeunesse, 2000

Julie Capable

Thierry Lenain, Ed. Grasset jeunesse, 2005

Pour toujours et à jamais

Alan Durant, Debi Gliori, Ed. Gautier-Languereau, 2004

- **Pour les adolescents**

L'heure bleue

Nathalie Kuperman (Auteur), Ed. Ecole des loisirs, 2007

Luke et Jon

Robert Williams, Ed. 10/18, 2015

Nos étoiles contraires

John Green (auteur), Catherine Gibert (traduction), Ed. Nathan, 2013

Un endroit où se cacher

Joyce Carol Oates, Ed. Albin Michel Jeunesse, 2014

- **Pour les adultes**

De nous à vous

Paroles de parents confrontés à la perte d'un bébé, 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 comment quand on est mort

Hélène Romano, Ed. Pensée sauvage, 2009

Le berceau vide - deuil périnatal et travail du psychanalyste

Marie-José Soubieux, Ed. Eres, 2013

L'Enfant face à la mort d'un proche

Isabelle Gravillon et Docteur Patrick Ben Soussan, Ed. Albin Michel, 2006

Vivre le deuil au jour le jour

Christophe Fauré, Ed. Albin Michel, 2018

Pages Facebook

<https://www.facebook.com/mieuxtraverserledeuil/>

Sites internet

<https://association-agapa.fr/lassociation/>

<http://deuil.comemo.org/>

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

<http://naitre-et-vivre.org/>

<http://petiteemilie.org/>

<https://soin-palliatif.org/>

<http://vivresondeuil.asso.fr/>

<https://www.empreintes-asso.com/>

Vidéos

- **Pour les enfants**

Dis, c'est quoi mourir ? réalisé par le Centre National de Ressources et de Résilience

https://www.youtube.com/watch?v=mDprpCW-F5o&feature=youtu.be&fbclid=IwAR12-W1-aEUeb3dN9-aoc7nGpA0Va_Ka2GD4Cp66LhLm8ZgDE6rsxTAfd3M

- **Pour les adultes**

Greg, papa d'un enfant né sans vie

<https://www.darons.fr/greg-histoires-darons-enfant-ne-sans-vie> et <https://www.darons.fr/cyrille-papange>

Yannick Papange

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



Quelques repères sur le chemin du deuil

La mort d'un être cher est un véritable ouragan qui ébranle tous nos repères.

Si les manifestations du deuil sont communes à tous, chacun vit son deuil de façon personnelle et intime. Le cheminement du deuil va dépendre du vécu antérieur, de la situation affective, sociale et physique au moment du deuil et bien sûr de la relation qui existait avec le défunt.

Le moment du décès

La mort d'un proche, même quand celui-ci est malade depuis longtemps, provoque un état de choc. Certaines personnes, comme anesthésiées par le traumatisme, ne parviennent pas à manifester leur émotion. D'autres se réfugient dans une hyperactivité qui les fatigue énormément.

Les funérailles

Elles représentent un moment chargé d'émotions, qui peut paraître insupportable parce qu'il concrétise la séparation définitive.

Mais elles permettent d'accompagner le défunt et de partager sa peine avec l'entourage.

Le travail de deuil

C'est un cheminement personnel où alternent des moments de très grande souffrance et de répit. La santé physique peut être altérée : troubles du sommeil, de l'appétit, de la mémoire, fatigue, dépression.

Il est très important de prendre soin de soi physiquement et moralement, de ne pas s'isoler, mais au contraire de retrouver une activité sociale. Si cette perspective semble insurmontable, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide : groupes de soutien ou d'entraide proposés par les associations, psychologues, psychiatres...

Le deuil de l'enfant sera facilité si le deuil du parent survivant se fait.

Les enfants en deuil

La spécificité du deuil chez l'enfant tient à son immaturité et à sa situation de dépendance pour la satisfaction de ses besoins.

Pour l'enfant :

La mort n'est pas naturelle : il se sent souvent, même inconsciemment, responsable de la mort de son papa ou de sa maman. Il est très important de le rassurer et de lui dire que cela n'est pas sa faute.

La mort est contagieuse : il a peur de perdre l'adulte qui s'occupe de lui ou de mourir lui-même. C'est important de comprendre ainsi pourquoi il peut avoir peur d'aller à l'école, de sortir, de dormir seul...

L'enfant ne confie généralement pas son chagrin aux adultes dont il dépend : il craint d'ajouter une souffrance à celle qu'il perçoit.

Parce qu'il continue à rire et à jouer, l'enfant peut sembler indifférent. C'est une forme de protection qui cède la place au chagrin lorsque l'attitude de l'adulte aide l'enfant à s'exprimer.

Le deuil de l'enfant est important pour son développement vers sa vie d'adulte.

Comment contacter

la Caf des PO ?



Par internet, sans vous déplacer : www.caf.fr
puis «Ma Caf»



Sur votre smartphone :

L'application mobile Caf- Mon compte

Par téléphone : 3230 (service gratuit+ prix de l'appel)

24 h sur 24 pour l'information en libre service

du lundi au vendredi de 9 h à 16 h pour joindre un conseiller.

Par courrier :

Caf des PO

112, rue Docteur Henri Ey

BP 49927 - 66019 Perpignan Cedex 9



Dans vos courriers, n'oubliez pas d'indiquer votre nom,
votre prénom, votre adresse et votre numéro d'allocataire.

Pour vous informer

- Un site pour vous accompagner dans votre vie de parent
www.monenfant.fr
- Le site du réseau parentalité 66
www.parents-pros66