

## APRÈS LE DÉCÈS D'UN TOUT-PETIT

# La question de la reprise du travail

### Je partage mes besoins avec mon manager

Effectuer ou non mon congé paternité-maternité

Changer ou aménager temporairement mon poste

Avoir un espace réconfortant pour pouvoir m'isoler

Oser parler de mes difficultés et dire que c'est compliqué

Identifier mes ressources au sein de l'entreprise

### J'ai envie de reprendre le travail

Attention à ne pas reprendre trop vite, pour de mauvaises raisons (minimisation, fuite devant la réalité...)

Pour éviter de rester seul(e) à la maison et éviter les pensées négatives. Pour retrouver une vie sociale et mes collègues

### Je n'ai pas envie de reprendre le travail

C'est trop tôt, je ne suis pas prêt(e) à affronter mon entourage professionnel, trop de fatigue physique, mentale...

### Je pose le cadre de mon retour

Je ne souhaite pas que mon entreprise communique sur la perte de mon bébé et je n'ai pas envie d'en parler

Pour éviter de rester seul(e) à la maison et éviter les pensées négatives. Pour retrouver une vie sociale et mes collègues

Je préfère que seul mon cercle de collègues proches soit au courant de la perte de mon bébé

Choix de l'interlocuteur unique

### FICHE PARENT

Être à l'écoute de soi

## BESOINS

Se recentrer sur ce qui fait du bien

### Je suis conscient(e) de mes limites

Perte de sens dans mon activité, grande fatigue physique et mentale, pas à 100% de mes capacités, travail en lien avec du public, domaine de la santé, de l'enseignement, avec des enfants en bas âge, métier physique ou à risque...

