

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.

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

Changer ou aménager temporairement mon poste.

Avoir un espace réconfortant pour pouvoir m'isoler.

Identifier mes ressources au sein de l'entreprise.

J'ai envie de reprendre le travail

Pour éviter de rester seul(e) à la maison et éviter les pensées négatives.

Pour retrouver une vie sociale et mes collègues.

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

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...

Mon activité n'a plus de sens pour moi.

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.

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

Je choisis un interlocuteur privilégié.

FICHE PARENT

Être à l'écoute de soi

BESOINS

Se recentrer sur ce qui fait du bien

Je suis conscient(e) de mes limites

J'éprouve une grande fatigue physique et mentale.
Je ne suis pas à 100% de mes capacités.

Mon travail est en lien avec du public, dans le domaine de la santé, de l'enseignement, avec des enfants en bas âge et c'est plus compliqué à vivre aujourd'hui

Mon activité est un métier physique ou à risque et c'est difficile à supporter.

©Association SPAMA - Reproduction interdite

