

Quelques idées pour célébrer la mémoire de votre bébé

Même si votre perte s'est produite il y a un certain temps, célébrer la mémoire de votre bébé pourrait vous faire du bien.

Vous avez peut-être des objets ou des documents que vous aviez mis de côté pour votre enfant ou qui vous ont été remis par vos prestataires de soins de santé, par exemple :

- Images d'échographie
- Test de grossesse positif
- Cartons de rendez-vous
- Bracelets d'hôpital
- Tests de grossesse maison



**Si vous n'avez rien de tout cela, demandez à votre médecin.*

Vous pouvez aussi créer des activités ou des objets dédiés spécialement à votre bébé. Voici quelques suggestions :

- Allumer une chandelle lors des dates importantes.
- Formuler une bénédiction ou prière spéciale.
- Planter un arbre ou installer une plaque commémorative ou un banc public.
- Donner un nom à votre bébé et créer un bracelet de billes, suspendre une décoration spéciale, peindre des pierres ou créer un jardin-souvenir.
- Réunir des objets dans un coffret-souvenir que vous conserverez dans un endroit spécial et ouvrirez chaque année.
- Réunir dans un journal des textes destinés à votre bébé ou à son sujet.
- Créer album-souvenir de la grossesse ou de la naissance.
- Participer à des activités ou des événements de sensibilisation au deuil périnatal (jardins communautaires, courses amicales, etc.).
- Demander à vos proches de faire un don au nom de votre bébé à une cause qui vous tient à cœur.
- Vous faire tatouer le nom et la date de naissance de votre bébé, l'empreinte de sa main ou de son pied, ou des images d'échographie prises de son vivant.
- Porter un bijou commémoratif contenant des cendres de votre enfant.