



Photo Gérard Grébert

*Chacun de nous est provisoire, certes,  
mais que le fait que nous ayons existé est définitif.*

Vladimir Jankélévitch

## Contes de Martine Compagnon - 12 juin 2014

L'assemblée générale de l'association Apprivoiser l'Absence se tiendra le 12 juin prochain (lieu et horaire à vérifier ultérieurement sur le site). Si ce n'est déjà fait, **pensez à régler votre cotisation pour 2014**. Pour payer en ligne, rendez-vous sur : <https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence>.

Une fois n'est pas coutume : l'AG sera suivie d'un spectacle donné par la conteuse **Martine Compagnon**. En puisant dans sa mémoire ou en rebondissant sur les choix des auditeurs, elle associe contes, textes anciens, éclairages religieux, philosophiques, poétiques... Nul doute qu'elle saura captiver son auditoire.

## Editorial

### Chers parents, chers amis



Notre association a fêté à l'automne avec bonheur un bel anniversaire, celui de ses 20 années d'existence. Et cela en belle compagnie : la vôtre. Après ce cap franchi, raison de plus pour, à la fois, consolider notre structure (à ce jour plus de quarante bénévoles, en Ile de France, le Grand Ouest et Marseille); conforter de nouvelles initiatives, comme celle des groupes de frères et sœurs endeuillés, à Vannes et à Paris. Au titre des interventions publiques, je recommanderais de prendre connaissance de celle qu'a faite Lucie Coullon, responsable de l'accueil des parents dans le cadre de l'émission "service public", le 22 janvier dernier, de façon à la fois douce et si juste, par rapport, bien sûr à son propre vécu, mais aussi pour faire écho au vécu de parent endeuillé de chacun et chacune d'entre nous, notamment dans cette chance d'avoir rencontré l'association. Cette émission peut être écoutée sur notre site. L'interview de Dominique Davous, les témoignages d'Agnès et Serge Momus ont contribué à mieux nous faire connaître sur France 5. Soulignons l'implication de tous nos bénévoles, qu'ils soient en Ile de France,

ou dans l'équipe de Vannes, si dynamique, ou dans la nouvelle antenne de Marseille.

Je citerai également les commissions (relationnelles, telle que celle des hôpitaux), les conférences. Celle du 18 mars avec Jérôme Garcin, si touchante de sincérité, et la soirée prévue lors de l'assemblée générale du 12 juin. Les 20 années passées nous ont amenés à consolider nos liens, gérer le présent immédiat, si je puis dire, avec les groupes d'entraide, mais aussi, ce à quoi nous tenons beaucoup, tisser la trame d'une amitié que nous tenons à partager avec vous tous, à la fois dans la sincérité et dans la longévité. Votre soutien prolongé et renouvelé contribuera à la concrétiser.

Continuons donc d'avancer ensemble, dans l'action, dans votre accompagnement sur ce chemin qui fut initié par nos prédécesseurs, et que nous sommes prêts à parcourir confiants, en oeuvrant à ce que les diverses énergies, les initiatives multiples, les réflexions de chacun d'entre nous, concourent à nous aider à vivre, certes, avec nos cicatrices visibles peut-être encore, mais tout du moins refermées, ou en voie de guérison.

**Gérard Grébert, vice-président**

## Conférence

### L'absence d'Olivier

Invité par *Approvoiser l'Absence en mars dernier*, Jérôme Garcin est venu parler avec sensibilité et émotion de son livre "Olivier". Pas facile de survivre à son jumeau...

Olivier n'a pas six ans quand, à l'été 1962, il est renversé par une voiture sur une route de campagne et perd la vie. Il faudra près de cinquante ans à Jérôme Garcin, son jumeau survivant, pour lui consacrer un livre, "Olivier". Longtemps il a gardé ce texte en lui, hésitant même une fois écrit à le publier. Ce livre "impossible" s'est finalement imposé comme un cadeau de mémoire et d'amour d'un frère survivant à un frère disparu, une façon de regarder la vérité en face, de rendre Olivier à sa mère. Avec ce livre Jérôme redonne vie à Olivier. "Olivier existe, j'ai existé parce qu'il existe", confie-t-il aujourd'hui. Il a permis aussi à des lecteurs de sortir de leur silence. Dans le courrier fourni qu'a suscité la lecture d'Olivier, beaucoup de témoignages révèlent des secrets bien enfouis jamais exprimés. Quand Jérôme Garcin parle de son frère, de ce livre, l'émotion est palpable. L'écrivain a beau avouer se sentir aujourd'hui plus tranquillisé, il reconnaît sans peine la culpabilité de survivre à son jumeau. Une "imposture", dit-il, qu'il a tenté d'étouffer en se lançant dans une vie des plus actives. "Ta mort précoce a fait de moi un vivant

pressé". Elle lui a aussi fait prendre conscience que la vie pouvait être brève ce qui influencera ses choix d'écrivain : "Tous mes livres sont consacrés à des gens pressés, je n'arrive pas à faire vieillir mes personnages..."

La fondation de sa propre famille comblera un manque. Elle constitue "le refuge ultime, un espace sans impératif de temps", où tous les sentiments peuvent s'exprimer. Mais là aussi la perte d'Olivier n'est pas sans conséquence, elle fera de lui un père maladivement inquiet.

Jérôme Garcin parle aussi avec pudeur du "trou noir" de sa mémoire durant les années qui ont suivi la mort d'Olivier. De l'amour permanent de ses parents et grands-parents, qui l'a sauvé. De leur silence aussi concernant ce frère disparu. Pour le protéger bien sûr et parce que dans les familles bourgeoises et cultivées, comme l'était la sienne, on est pudique sur ses blessures. La leçon qu'il tire ? Même pour les meilleures raisons du monde, il ne faut pas éloigner un enfant de la mort d'un proche. Il faut oser dire, pleurer ensemble. Alors, il existe un présent perpétuel pour tous nos disparus.

## Gérer ses émotions

### La colère, un mal nécessaire

Au cours de l'épreuve terrible que constitue le deuil d'un enfant, la colère est présente et il faut en tenir compte. Elle a manifestement sa raison d'être.

Dans le processus du deuil, il arrive fréquemment que surgissent des moments de colère. Cette émotion est très différente du ressentiment. En effet, elle s'évanouit une fois qu'elle est exprimée, alors que le ressentiment n'en finit pas de ronger le cœur et de refaire surface, surtout s'il est entretenu. En général, cette colère ne s'exprime pas directement vis-à-vis de la personne qui nous a quittés. On peut ressentir une blessure et des mouvements d'agressivité. Même si ce n'est pas de sa faute. Mais peu de personnes osent dire à leur enfant décédé : "Je t'en veux de m'avoir abandonné, d'être parti avant moi, de m'avoir fait une si grande blessure au cœur!".

**Où cette colère trouve-t-elle ses racines ?** Face à un ordre des choses allant de soi, soudain tout vole en éclats, tout explose, les croyances et les convictions sont ébranlées, on se demande si on ne s'est pas trompé ou si on n'a pas été trompé. On est en colère contre Dieu, en colère contre la destinée. Au-delà de la douleur et de la révolte,

c'est une profonde remise en question des valeurs religieuses philosophiques ou spirituelles qui s'opère.

**Comment s'exprime la colère ?** La plupart du temps, le sentiment de colère va s'exprimer dans des "pourquoi ?". Pourquoi es-tu parti si vite ? Pourquoi m'as-tu laissé alors que j'avais si grand besoin de toi ? Pourquoi Dieu est-il venu te chercher ? Ces interrogations sont en réalité des cris de révolte. Il s'agit moins de demander des explications que de trouver une occasion d'exprimer sa colère et souvent de désigner un bouc émissaire.

La colère ressentie peut se déplacer sur d'autres personnes. On cherche un coupable sur qui faire passer sa colère : des soignants qui n'ont pas assez bien fait leur travail ; d'autres membres de la famille, qui avaient charge de notre enfant ; le psychologue qui n'a rien vu venir, etc.

**Il est bon de laisser monter la colère en soi.** Elle permet de signifier à la personne qui est partie de sa vie, la

peine que son départ a occasionnée et l'état d'irritation dans lequel on se trouve. Mais il ne faut pas seulement se contenter de laisser monter sa rage. Il faut lui trouver des exutoires. En faisant des exercices physiques intenses, en tapant sur un oreiller, un matelas ou bien en criant à tue-tête dans un endroit désert par exemple.

C'est une chance d'éprouver un tel courroux et de pouvoir l'exprimer de manière aussi saine. Cela permettra de

sauvegarder sa santé mentale. Beaucoup trop de personnes confrontées à un deuil refoulent leur colère. Et celle-ci finit par se retourner contre elles, et les conduit à des crises de culpabilité, d'angoisse et de dépression. Il est bon de laisser la rivière de ses émotions et de ses sentiments suivre son cours. Elle mènera vers des eaux plus calmes, celles de la tranquillité intérieure.

*Texte réalisé à partir des écrits de J. Monbourquette (Aimer, perdre, grandir) et de C. Fauré (Vivre le deuil au jour le jour)*

### Trois questions à Ghislaine Longevial-Taleb

#### A quoi sert la colère ?

C'est l'émotion de base qui vient indiquer la limite. Elle permet de se défendre des agressions de l'extérieur, mais aussi de protéger ce qui nous est précieux. Le départ de l'Être Aimé est source de colère parce que ma souffrance est intolérable, alors j'en veux... aux médecins, à moi, à lui, à Dieu... à la terre entière.

#### Comment la canaliser ?

Tout d'abord, arrêtons de vouloir la chasser ! Elle est mon baromètre intérieur qui vient m'indiquer que la limite de ce que je peux supporter est atteinte. Apprenons à la reconnaître et à l'accepter. Si elle est trop intense, cherchons à la laisser s'exprimer en écrivant, en tapant sur un coussin, en criant dans la nature, dans la voiture. Pratiquer un sport de combat, courir, marcher sont de bons exutoires.

#### Peut-on s'en servir positivement ?

La colère apporte le tonus et le dynamisme dont nous avons besoin pour ne pas se résigner, ni subir. Elle nous permet de mobiliser l'énergie pour faire changer la situation, et nous donne la force et la détermination pour réagir. Coluche, l'Abbé Pierre ou encore Soeur Emmanuelle étaient des êtres en colère, et ils ont utilisé leur colère pour réaliser quelque chose. Me servir positivement de la colère c'est fixer mes limites internes et externes, et faire entendre ma voix pour réaliser mon chemin de deuil.

*En groupe, en individuel, en France, en Belgique et maintenant au Mexique, Ghislaine Longevial-Taleb accompagne des parents sur leur chemin de deuil, avec son cœur et son éclairage professionnel de psychothérapeute.*



## Cela s'est passé à Vannes

### Que sommes-nous devenus ?

Le 15 février dernier à Vannes, des parents ont évoqué le souvenir de leurs enfants Marion, Pierre, Renan, Romain, Julien, Cyril, Anthony, Melchior, Pierrick et Samuel.

Maladie, suicide, hydrocution, overdose, accident de la route... Nos enfants nous ont quittés il y a longtemps (1999 mais est-ce si lointain ?) ou il y a peu (2011 mais est-ce si proche ?) : le temps est parfois devenu une notion difficile à gérer, à appréhender depuis... Parents en deuil pour la vie, nous nous retrouvons à 12 pour cette journée consacrée à notre enfant, consacrée à notre vie après la mort de notre enfant (car il y a maintenant un avant et un après) : vie avec nos proches, avec nos autres enfants, avec nous-mêmes. Animé par la psychothérapeute Anne Noé, ce temps permettait de faire le point sur notre deuil quelques années après la fin des différents groupes de parole "Apprivoiser l'Absence" dans lesquels nous avons tous cheminé. Et cela faisait du bien de parler de notre chagrin, de mettre des mots encore, d'écouter l'autre.

Ces échanges résonnent en moi :  
- Imaginer ce que les autres disent de moi, de celui que j'étais ou suis devenu ;  
- Raconter le décès de mon enfant plusieurs années après, parler de lui ;  
- Exprimer ce que j'aurais aimé dire ou faire et que je n'ai ni dit, ni fait jusqu'à présent ;  
- Parler des effets du temps, de la peur de l'oubli...

J'ai entendu (mais pas encore intégré) que la recherche des souvenirs, la peur d'oublier Samuel, l'angoisse de perdre la mémoire de ce que j'ai vécu avec lui, pouvaient n'être que des signes de plus du désir de toute puissance qui m'entreint ou m'étouffe. J'ai aussi appris à bien faire la différence entre ce que la perte de mon enfant porte comme conséquences et ce que les relations aux uns ou aux autres peuvent porter de nœuds dans nos vies aujourd'hui...

**Eric, Papa de Samuel**

- A Vannes, une permanence à la Maison de la Famille est mise en place tous les **3ème jeudi de chaque mois**, de 15h30 à 17h30, hors période scolaire. La permanence à l'hôpital de Lorient est le 4ème jeudi de chaque mois de 10h à 12h.
- La prochaine journée Frères et Sœurs en deuil, ouverte à tous à partir de 14 ans, se tiendra le **samedi 14 juin** de 9h30 à 17h. Contact : 02 97 40 67 32. Mail : [deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com](mailto:deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com)

## Vie de l'association

### Antenne de Marseille

"Il faut compenser l'absence par le souvenir. La mémoire est le miroir où nous regardons les absents." Cette citation fut proposée aux participantes par une maman du groupe d'entraide en cours à Marseille.

Lancé en septembre dernier, ce premier groupe en région Paca en est à mi-parcours et chacune chemine à son rythme. "Je ne suis pas dans l'acceptation mais dans la reconnaissance de ce qui nous est arrivé", précise une autre maman.

L'antenne de Marseille commence à recevoir de nouvelles demandes de parents. Un prochain groupe d'entraide pourrait être programmé en octobre 2014.

Des contacts ont été pris avec la municipalité de Toulon qui a diffusé l'information concernant notre antenne auprès de services hospitaliers et d'autres structures administratives locales.

### Création artistique et réflexion sur le deuil

Quand nous sommes confrontés au bouleversement du deuil de notre enfant, à certains moments nous cherchons des aides, des "pistes" pour réfléchir à ce qui nous est arrivé, pour aller au fond de nous autrement. Ainsi certains parents fréquenteront pendant un temps un forum, participeront à des conférences, regarderont des films traitant de la maladie ou de la perte d'un enfant comme "Rabbit Hole" ou "La guerre est déclarée". D'autres assisteront à des spectacles comme "Jose", écrit et interprété par une mère ayant perdu un

enfant. Et puis la lecture, en nous plongeant au cœur de nos tourments, nous invite à voir la vie autrement, à rêver, à imaginer, voire à prendre soin de nous.

Puis viendra un moment où nous ne voulons plus nous centrer uniquement sur le deuil. Mais nous nous souvenons de phrases importantes entendues ou lues. Et c'est avec plaisir que nous recherchons un livre calé dans notre bibliothèque pour le tenir un moment dans nos mains et l'ouvrir... comme un écrin.

**Valérie Mounier**

A Paris, la prochaine journée Frères et Sœurs en deuil, ouverte à tous à partir de 14 ans, se tiendra le **samedi 21 juin** de 9h30 à 17h. Contact : 07 86 38 10 65. Mail : [contact@apprivoiserlabsence.com](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)  
Notre association ne peut vivre sans vos contributions. **Pensez à régler votre cotisation pour 2014.** En ligne <https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence>

# Mon Nicolas

C'était il y a si longtemps  
Tes yeux se sont fermés pour toujours,  
Depuis je cours le monde pour me fuir  
et je ne recueille que mes larmes  
Je ne te quitte jamais  
Mon amour pour toi était si grand  
Comment ai-je fait pour survivre  
Bien sûr, il y avait papa et ton petit frère  
Pour eux j'ai continué tant bien que mal  
Et puis papa t'a très vite rejoint  
Nous laissant encore dans le désarroi  
Pour ton petit frère je devais encore  
vivre  
Je t'aimais tellement  
Je voudrais que la lumière dans laquelle  
tu vis m'éclaire  
Je voudrais que le monde dans lequel tu  
vis me soit plus sensible  
Ici on ne parle plus de toi,  
Tu comprends ils ne te voient plus  
Ils n'ont pas connu un tel amour fracassé  
Ça me fait mal de les voir t'oublier  
Ça me fait mal de ne pas les entendre  
parler de toi  
Mon cœur bat si fort pour toi

Je lève les yeux au ciel, ne pense qu'à toi  
C'est dur tu sais de continuer sans toi,  
C'est dur tu sais de continuer de vivre  
Le monde me fatigue tant  
Les distractions humaines si éloignées  
Je compose avec ma douleur  
Je ne m'en déferais jamais  
Je t'aime trop  
Je sais que je te retrouverais  
J'essaie de rencontrer des êtres qui ont  
des petites fenêtres sur le ciel  
Ils illuminent ma vie  
Le ciel est ta vie, ton monde, ta lumière  
Malgré mon chagrin, l'espérance  
m'habite  
Ton monde a déjà pénétré en moi  
Pour ton petit frère je dois encore vivre  
Toi, tu es à l'abri mais lui a encore besoin  
de moi  
Je t'aime tellement  
Je voudrais que tu ne me laisses pas aller  
au désespoir  
Je voudrais que tu ravives constamment  
en moi la flamme de l'espoir

**Chantal de Saint-Sulpice en Suisse**



## **Association Apprivoiser l'Absence**

**Région parisienne** - 21 rue des Malmaisons - 75013 Paris

Tél.: 07 86 38 10 65 - Mail : [contact@apprivoiserlabsence.com](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)

**Grand Ouest** - 47 rue Ferdinand le Dressay - 56000 Vannes

Tél.: 02 97 40 67 32 - Mail : [contactvannes@apprivoiserlabsence.com](mailto:contactvannes@apprivoiserlabsence.com)

**PACA** - 2 parc Jean Mermoz - 13008 Marseille

Tél. : 06 07 91 20 50 - Mail : [contactmarseille@apprivoiserlabsence.com](mailto:contactmarseille@apprivoiserlabsence.com)

**Site Web** : [www.apprivoiserlabsence.com](http://www.apprivoiserlabsence.com)