LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 18 - Septembre 2014

Photo François Blanty

L'espérance est un trésor.
Même le plus noir nuage a toujours sa frange d'or.

Chant scout

Le 12 juin dernier, à Paris, la conteuse **Martine Compagnon** a su captiver son public avec des contes bien choisis. Voici la liste des principaux contes évoqués ce soir-là, ainsi que les références des ouvrages dans lesquels ils sont publiés.

• *La création du monde selon les indiens Hopi* - L'arbre à soleil, Henri Gougaud, Seuil

• *Celle qui ne meurt pas (L'âme dans la jarre)* - L'arbre aux trésors, Henri Gougaud, Seuil

• *L'enfant qui veut se tuer* - Le cercle des menteurs, Jean-Claude Carrière, Plon

• *Savitri* - L'amour foudre, Henri Gougaud, Seuil

Editorial

Chers parents, chers amis

Après ce temps de repos estival, la reprise est bien amorcée et toute l'équipe d'Apprivoiser l'Absence est prête pour continuer sa mission d'accompagnement auprès des parents et des fratries en deuil.

Depuis deux ans maintenant, les ateliers frères et sœurs existent (à partir de 14 ans). Ils se sont consolidés après une réflexion menée en commission. Ils se sont enrichis par l'arrivée de nouvelles animatrices, elles-mêmes sœurs en deuil. Celles-ci ont été formées à l'animation après avoir, dans un premier temps, participé à un groupe. Nous restons ainsi fidèles à l'esprit d'Annick Ernoult. Des pairs peuvent s'apporter aide et soutien mutuel en faisant appel au témoignage et à la solidarité. Nous y retrouvons, comme dans les groupes d'entraide de parents, les valeurs chères à notre association : le respect de la personne en deuil, un partage tolérant et bienveillant dans un climat de confidentialité et de confiance réciproque.

La création de ces groupes ouverts caractérisés par leur co-animation avec des psychologues ou psychothérapeutes apporte et donne du sens à une prise en charge globale de la famille en deuil. Remarquons cependant que l'accompagnement des plus jeunes est la spécificité d'autres associations.

Sur le thème de la famille, je vous invite à vous rendre à la conférence organisée en novembre à Paris, animée par Gilles Deslauriers, psychothérapeute canadien et formateur : "**Une famille en deuil, tout un bouleversement**".

Sur un sujet différent, nous serons heureux de vous accueillir à Vannes où nous pourrons écouter Anne Dauphine Julliand interviewée par Olivier Milot. Elle nous dira que l'on peut "**Aimer la vie même si…**".

Grâce à la volonté et au travail de leurs deux animatrices, la jeune antenne de Marseille va ouvrir d'ici l'automne un deuxième groupe d'une dizaine de parents.

Je remercie l'ARS Bretagne ainsi que la mairie de Vannes qui reconnaissent notre action auprès des familles en deuil en nous accordant leur soutien par des subventions.

A vous tous, parents, frères et sœurs en deuil, mes pensées les plus douces vous accompagnent.

Claire Disdero
Fil rouge Grand Ouest

Conférences

Aimer la vie même si...

Venez écouter les propos lumineux d'Anne Dauphine Julliand et profiter de sa vision positive de la vie. Même si... Elle sera le 18 novembre au Palais des Arts de Vannes.

Anne-Dauphine Julliand est née à Paris en 1973. Après son bac, elle poursuit des études de journaliste. Elle exerce dans la presse quotidienne puis dans la presse spécialisée. En juillet 2000, elle épouse Loïc. En 2006, elle apprend que leur deuxième enfant, Thaïs, alors âgée de deux ans, est atteinte d'une maladie génétique dégénérative incurable : une leucodystrophie métachromatique. Son espérance de vie est très courte.

Anne-Dauphine Julliand publie en 2011 *"Deux petits pas sur le sable mouillé"* et en juin 2013 *"Une journée particulière"*.

Mardi 18 nov. 2014 à 20 heures - Palais des Arts - Place de Bretagne - Vannes
Tél. : 02 97 40 67 32 Mail : contactvannes@apprivoiserlabsence.com

---

Une famille en deuil, tout un bouleversement

"Ma famille est en deuil. Je ne la reconnais plus ! Elle me semble éclatée ! C'est déroutant ! Comment l'aider ?" Gilles Deslauriers développera ces thèmes le 15 novembre à Paris.

Y a-t-il un parcours propre au deuil d'une famille ? Mais, la famille aujourd'hui est-elle semblable à celle d'autrefois ? Qu'en est-il de son réseau de communication, de la place de chacun et du rôle qu'il y tient ? De quelles ressources dispose-t-elle pour "naviguer" dans les dédales du deuil ? À l'aide d'exemples et d'échanges, nous tenterons d'explorer comment il est possible non pas de simplement survivre mais de "revivre" suite à ce décès.

Psychothérapeute canadien, Gilles Deslauriers a travaillé avec Jean Monbourquette qui est à l'origine des groupes d'entraide pour parents en deuil. Il est aussi formateur au sein d'Apprivoiser l'Absence depuis sa création par Annick Ernoult.

Samedi 15 novembre 2014 à 20 h15 - Mairie du XVIIème arrondissement - 16/20 rue des Batignolles - 75017 - Paris
Tél. : 07 86 38 10 65 Mail : contact@apprivoiserlabsence.com

Gérer ses émotions

La culpabilité, mon alter ego

Face à la perte de tous nos repères, face au gouffre du vide et de l'absurde, la culpabilité peut nous aider à rétablir, durant un temps, une vision ordonnée et plus sûre du monde.

Après la mort d'un proche, en particulier d'un enfant, notre vulnérabilité est si grande que nous pouvons transformer n'importe quelle pensée, sentiment ou souvenir en culpabilité. Dans le processus de deuil, faire face à cette culpabilité est essentiel car tout ce qui mine notre estime de nous-mêmes, envahit notre espace intérieur et repousse sans cesse le temps de la "guérison".

Le passé au temps présent

En tenant compte du fait que le deuil se fonde sur une relecture du passé, il est souvent impératif de mettre en cohérence notre vécu antérieur avec les informations dont nous disposons aujourd'hui. Un dialogue intime incessant accroît alors notre tendance à reconstruire les faits passés à la lumière du présent et nous leur attribuons rétrospectivement un sens qu'ils n'avaient pas nécessairement initialement. Pour renforcer le tribunal de notre culpabilité, nous omettons d'avoir à l'esprit que nous n'avions pas, au moment des événements, les moyens de leur donner le sens qu'ils ont aujourd'hui.

La culpabilité, une obsession qui nous ronge

Confrontés à la perte irrémédiable, nous nous adressons souvent des reproches et nous avons tendance à nous comparer aux autres qui ne vivent pourtant pas la même situation.

L'auto-flagellation s'accompagne aisément d'une accusation. Les "j'aurais dû" et les "si seulement" nous tourmentent indéfiniment. Ce dialogue intérieur se répète à l'infini et nous laisse totalement épuisé.

Par ailleurs, la culpabilité peut facilement devenir obsessionnelle quand on n'a pas tout dit à la personne disparue. Le non-dit se retourne alors contre soi et se fait chaque fois plus accablant.

Le changement est en nous

Pour diminuer ce sentiment de culpabilité récurrent, qui peut induire des états dépressifs, on peut décider de ne plus se faire autant de mal en acceptant nos limites et en reconnaissant que l'on peut être démuni et impuissant devant les malheurs qui dépassent les forces humaines. Souvent en effet, nous sommes convaincus qu'en modifiant notre comportement, nous aurions pu changer le cours des choses. Mais en imaginant que nous aurions pu prévenir la mort, nous assouvissons notre désir de toute puissance et tombons dans le fantasme de la perfection et de la maîtrise du destin. Nous sommes irréalistes de nous attribuer toutes ces responsabilités face à la mort. Avec le temps, il est assez probable que nous éprouvions le besoin d'affronter notre véritable relation avec la personne décédée et aussi avec la mort elle-même.

Culpabilité ou honte ?

La culpabilité nous pousse à agir pour réparer une faute. Elle a un rôle moralisant et socialisant. La honte apparaît lorsque nous considérons que nous n'avons pas été à la hauteur. Nous projetons alors sur l'autre une puissance de regard négatif et dévalorisant sur nous-mêmes. La honte touche notre identité et la totalité de notre personnalité. Mais oser sortir de la honte, dire ou se remettre en mouvement pourrait, dans un premier temps, sembler trahir celui à qui l'on survit.

La honte, un secret indicible

Le sentiment de honte apparaît dès que nous n'arrivons plus à atteindre les normes d'un groupe humain. Après la perte de notre enfant, nous sommes confrontés à ce que nous pensons être une transgression et un manque de conformité en accord avec la société dans laquelle nous vivons. Aussi, l'idée que notre deuil d'enfant puisse être impensable pour l'autre nous amène à taire les événements vécus et, par extension, tout un pan de vie qui a existé. L'émotion provoquée par la honte inhibe en période de deuil et peut conduire à un sentiment d'exclusion.

Par Valérie Mounier à partir des écrits de Judith Tatelbaum, Christophe Fauré, Jean Monbourquette et Boris Cyrulnik

La culpabilité du parent qui a failli à son rôle

Lorsque l'on perd un enfant, les émotions deviennent très intenses. Un sentiment de honte, de culpabilité peut émerger : *"Je n'ai pas su garder mon enfant vivant"*, *"c'est de ma faute, je n'ai pas réussi à le protéger"*. L'impression de ne pas être parvenu à jouer son rôle de parent protecteur, de ne pas avoir pu empêcher ce qui est arrivé. Ces remises en question peuvent être renforcées par des remarques et maladresses de l'entourage. Lorsque la douleur se fera moins vive, lorsqu'on recommence à rire, on peut également se sentir coupable d'éprouver des moments de plaisir avec l'impression de trahir son enfant défunt.

Extrait du site Les Mots du Deuil

Communication

Un contact primordial

Le premier contact avec l'association est très important. Il permet d'établir un lien avec ce nouveau monde des parents qui ont perdu un enfant.

L'association Apprivoiser l'Absence attache une grande importance au premier contact téléphonique qui permettra de conforter le parent en souffrance dans son choix de faire partie d'un groupe d'entraide. Ce premier coup de fil se déroule aujourd'hui en deux temps. Le premier concerne la présentation de l'association et ce que l'on y propose; le deuxième est consacré à ce qui est arrivé au parent appelant.

Il s'agit de faire comprendre d'emblée que l'on n'est pas en train de poser une simple candidature, de monter un dossier administratif. Il faut faire sentir que l'on a en ligne quelqu'un qui vous écoute, qui vous comprend, qui vous reçoit. Au sein d'Apprivoiser l'Absence, on est frappé par la relation de confiance qui se noue avec certains parents dès ce premier appel.

"Certains me confient leur souffrance, s'appuient un peu sur moi, déclare la responsable de cet accueil téléphonique. *Il s'établit une proximité alors que l'on ne se voit pas. Et bien que l'on ne se connaisse pas, on arrive à des dialogues très profonds."*

Certains parents se souviennent avec émotion de ce premier contact, même s'il remonte à une dizaine d'années ou plus. *"La personne que j'ai eue en ligne, se souvient cette maman, m'a posé une question personnelle qui m'a interpellée, m'a demandé comment je me sentais ce jour-là. Puis elle m'a confié qu'elle-même avait perdu sa fille depuis dix ans, et a dit : on se sent… Le fait qu'elle dise 'on' m'a fait sentir que je parlais à quelqu'un qui faisait partie du même monde que moi."*

De plus, le fait que cet interlocuteur tienne le coup depuis dix ans, ouvre la possibilité de se projeter dans l'avenir, alors que le présent est dévasté. *"Je me suis retrouvée dans une conversation extrêmement personnelle, aidante, poursuit ce parent. Certainement aussi parce que la personne que j'avais en ligne avait du recul."*

Pourtant, ce premier coup de fil ne laisse rien présager du futur de la relation que les parents entretiendront avec l'association. Celle-ci semble imprévisible. Certains parents intégreront rapidement un groupe, d'autres patienteront, d'autres ne donneront jamais suite. Même si le premier contact fut excellent. **PL**

Vie de l'association

Marseille : une maman témoigne

Des paroles pour survivre à la perte d'un enfant

Deux ans après la mort de son fils dans un accident de la route, Agnès Guglielmet témoigne de sa rencontre avec l'association « Apprivoiser l'absence ». Une prise de parole intense

Rester en vie. Rester vivant. Rester debout. Après la perte d'un enfant, après le cataclysme du décès, comment tenir et continuer le chemin ?
Une mère de famille varoise a accepté de témoigner et de raconter son parcours. Une esquisse de ces deux années depuis la mort de son fils Clément. Il avait 30 ans, quand il a été fauché dans un accident de la route. C'était le 30 mai 2012. Un homme au volant d'un 4×4 a pulvérisé sa voiture sur la départementale 560, entre Saint-Zacharie et Auriol.
Si Agnès Guglielmet témoigne aujourd'hui, c'est pour partager une expérience. Toute une année, elle a participé à un groupe de parole à Marseille, animé par l'association "Apprivoiser l'absence". « Je crois

Une antenne ouverte à Marseille

Créée il y a vingt ans à Paris, installée à Vannes depuis une décennie, l'association Apprivoiser l'absence a désormais une antenne ouverte à Marseille. Les groupes d'entraide se réunissent une fois par mois, pendant un an, le samedi matin. « Les parents nous contactent, papas, mamans, des couples, éclaire Jacqueline Guy, psychologue. Nous les recevons d'abord de manière individuelle. Puis s'ils le désirent, ils peuvent démarrer une action avec nous. »
Un programme sur un an permet « de couvrir tous les événements de l'année qui sont source de réactivation de la souffrance ». Dates anniversaire, Noël, vacances.
« Ce n'est pas une thérapie, c'est de l'accompagnement. Nous sommes dans l'écoute. Nous mettons en place un

Depuis sa création il y a deux ans, l'antenne de Marseille est très active. Comme le montre le témoignage de cette maman, paru dans Var Matin cet été. Elle y analyse son parcours d'une année au sein d'un groupe d'entraide et le résume en ces mots : *"Pouvoir échanger dans le respect et la bienveillance avec pudeur"*. On pourra consulter l'intégralité de l'article sur le site de l'association. Un deuxième groupe d'entraide débutera vers la fin de l'année à Marseille.

Nouvelles journées Frères et Soeurs

Apprivoiser l'Absence propose à nouveau des rencontres d'une journée, non confessionnelles, ouvertes à tous (à partir de 14 ans). Les frères et sœurs sont accueillis quelles que soient les circonstances du décès. L'animation est assurée par un psychologue et un animateur d'Apprivoiser l'Absence.

Paris : Samedis 27 septembre 2014, 31 janvier, 11 avril et 30 mai 2015

Vannes : Samedis 25 octobre 2014, 10 janvier, 14 mars, 30 mai et 14 nov. 2015

Participation aux frais : 20 € pour l'adhésion à l'association permettant d'assister à plusieurs rencontres. Toutefois, on est libre d'assister au nombre de rencontres que l'on souhaite. Chacun apporte son repas à partager. Les boissons sont fournies.

Contact Paris : 07 86 38 10 65 - contact@apprivoiserlabsence.com

Contact Vannes : 02 97 40 67 32 - deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com

Pour qu'Apprivoiser l'Absence se développe...

Même si ce n'est pas son but premier, l'association Apprivoiser l'Absence doit mieux faire connaître ses activités. Autrement dit, se développer... tout en restant elle-même.

1+1=3 : pourquoi cette formule mathématiquement étonnante ? Parce que pour nous parents, notre enfant est toujours présent en nous et à nos côtés. Il en va de même pour les frères et sœurs. C'est une évidence.

Et pourtant, au-delà de notre cercle familial et amical, nous avons décidé de poursuivre un chemin d'espérance et de partage au travers de l'association et de la faire connaître à ceux qui voudraient comme nous le retrouver et se retrouver. Ceux qui sont passés par les groupes d'entraide connaissent ces silences et paroles vécus au plus profond de nous. Mais au-delà, l'association doit pouvoir continuer à vivre (elle aussi) et à travers elle nos enfants présents ou absents. Pour cela, il nous faut, même si cela peut paraître délicat, incongru ou "ne pas aller de soi" faire mieux connaître et reconnaître Apprivoiser l'Absence auprès des "autorités et corps constitués", des donateurs potentiels et des médias. En un mot, il faut "se développer", même si l'expression peut paraître choquante. Aussi, comme l'a déclaré Jean-Yves Priest, notre président, lors de la dernière assemblée générale, *"doubler le nombre de membres de l'association n'est pas un objectif utopique mais réaliste"*. Ce parrainage doit permettre d'élargir le cercle des amis, connaissances, personnes physiques ou structures collectives.

C'est pour cela qu'un nouveau cotisant recruté par chaque membre actuel permettrait de pérenniser et démultiplier notre action et de passer le message à de nouveaux relais...tout en restant nous-mêmes.

Yves Claquin

Association Apprivoiser l'Absence

Région parisienne - 21 rue des Malmaisons - 75013 Paris

Tél.: 07 86 38 10 65 - Mail : contact@apprivoiserlabsence.com

Grand Ouest - 47 rue Ferdinand le Dressay - 56000 Vannes

Tél.: 02 97 40 67 32 - Mail : contactvannes@apprivoiserlabsence.com

Sud PACA - 2 parc Jean Mermoz - 13008 Marseille

Tél. : 06 07 91 20 50 - Mail : contactmarseille@apprivoiserlabsence.com

Site Web : www.apprivoiserlabsence.com