

# LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 19 - Janvier 2015

---



Photo Joséphine Disdero

*“Il faut être allé au fond de la douleur humaine, en avoir découvert les étranges capacités, pour pouvoir saluer [...] ce qui vaut la peine de vivre.”*

**André Breton**

## L'association compte sur vous

Nous profitons de ce début d'année pour vous présenter nos meilleurs vœux. Nous nous permettons également de vous rappeler que l'association n'existe que grâce à vos adhésions et à vos dons. Si vous voulez qu'Apprivoiser l'Absence puisse continuer à venir en aide à des parents, à des frères et sœurs en deuil, pensez dès aujourd'hui à vous mettre à jour de vos cotisations. Soit par chèque au nom d'Apprivoiser l'Absence, soit en effectuant un paiement sécurisé sur Internet vous rendant à l'adresse : <https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence> D'avance, un grand merci.

## Editorial

### Chers parents, chers amis



Ces jours-ci, dans mes lectures, je suis tombée, sous la plume de Philippe Besson, sur ces lignes dont l'écho a résonné aussitôt en moi :

*“Voilà la chose la plus difficile : apprendre à vivre avec ses disparus... Les aimer infiniment pour ne pas être dévoré par le manque. Faire de cette pensée douloureuse une pensée calme. Passer de la douleur brute à la douceur fragile. Cela demande du temps, de la persévérance.”*

J'y ai lu ce pourquoi les groupes d'entraide Apprivoiser l'Absence ont été créés : accompagner les parents qui ont perdu un ou plusieurs enfants pour accomplir ce cheminement dans le temps et la persévérance.

Depuis vingt-et-un ans, des parents en deuil ayant reçu l'aide de l'association se sont relayés pour accueillir ceux qui étaient touchés à leur tour. En ce début d'année 2015, je souhaite que cette belle chaîne de solidarité et d'entraide se poursuive et se renforce. Et je forme pour cela un certain nombre de vœux :

- Que de nouveaux animateurs viennent se joindre aux équipes actuelles d'Ile de France, de Vannes et de Marseille pour

ouvrir nos groupes à davantage de parents ou frères et sœurs.

- Que le passage de témoin se passe dans la confiance en cette année de renouvellement de nos responsables et que les nouveaux abordent leur rôle avec dynamisme et créativité tout en restant fidèles aux valeurs essentielles de l'association.

- Que la mise en place de notre nouveau site Internet permette à Apprivoiser l'Absence d'être plus visible et offre une plus grande interactivité.

- Que la liste de nos adhérents s'allonge et nous donne ainsi une assise solide.

En ce début d'année, nos remerciements les plus chaleureux vont vers tous ceux qui, dans le bénévolat, par leur adhésion ou leur soutien financier, permettent que notre mission auprès des parents, des frères et sœurs en deuil perdure et se développe.

Enfin mes pensées vont bien sûr vers tous les parents, ceux que j'ai accompagnés, ceux que j'ai accueillis au téléphone, ceux que j'ai rencontrés individuellement et tous ceux que je ne connais pas. A tous, je dis mon affection; et je leur souhaite d'avoir trouvé ou de trouver “la douceur fragile”.

**Véronique Poivre d'Arvor**

## Conférence - 26 mars 2015 - Paris

### Martin, vingt ans après

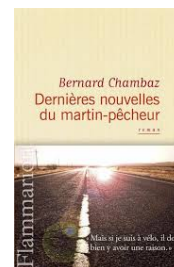
**Bernard Chambaz, historien et écrivain, reviendra sur le délicat chemin du deuil. Pour affirmer qu'avec le temps, retrouver la joie devient possible.**



En 1994, Bernard Chambaz écrivain et historien écrit *Martin cet été*, un récit poignant après la mort de leur fils Martin à 16 ans, dans un accident de voiture. Vingt ans après, Bernard Chambaz effectue à nouveau la traversée qu'il avait faite avec sa femme et leurs trois fils... Martin était encore là. Dans un livre lumineux et émouvant *Dernières nouvelles du martin-pêcheur*, il raconte la route américaine sillonnée cette fois en vélo d'est en ouest dans le sillage de Martin :

*“La route est d'une beauté confondante. La joie est si intense qu'elle sort de mon corps. Ce sont des larmes et tant pis si elles semblent ridicules. Je suis en train de réussir ce que nous avons entrepris. Martin n'a jamais été aussi près...”*

Dans la conférence qu'il offre à Apprivoiser l'Absence, Bernard Chambaz nous fera sentir l'équilibre fragile sur le chemin du deuil, nous dira que le temps rend possible la joie au-delà de l'absence : *“Que nous ressentions le deuil comme un état intangible n'empêche pas de vivre. /.../ Du simple sentiment de la vie, il résulte la possibilité d'être joyeux.”*



Il nous entraînera dans sa traversée de l'Amérique, de ses paysages fabuleux, évoquera des moments où l'obstination a raison de la détresse et d'autres où tout fait sens. Il nous fera rencontrer les Américains frappés par un deuil similaire au sien - qui ont jalonné son parcours. Il nous fera rencontrer aussi Martin. Ensemble, nous prendrons la mesure de la justesse du propos d'Anne Morrow-Lindbergh, après que leur fils Charles a été enlevé puis retrouvé mort : *“Tant de gens ont perdu des enfants”*, dit-elle. Elle affirme que la peine est la chose la plus individuelle qui soit et en même temps une expérience universelle.

**Jeudi 26 mars 2015 à 20 heures**

Mairie du XVIIème, salle des fêtes - 16-20 rue des Batignolles - 75017 Paris

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

## Gérer ses émotions

### La solitude peut être positive

La solitude, l'isolement peuvent constituer des étapes nécessaires au moment où le deuil nous place face à un combat intérieur. Comment en sortir pour "redémarrer" ?

Après un deuil quelle attitude adopter ?

Faut-il se retrancher en soi-même, se "laisser aller" ou rebondir et faire de cette tentation d'isolement un moment de réflexion intime plus actif afin d'affronter la (sa) vie ? Dans cette période où chacun s'interroge sur son futur, il peut sembler illusoire, inutile voire ridicule de partager avec les autres une souffrance, une blessure par essence inimaginable. On tend à s'isoler, à se replier sur soi. Cette solitude peut constituer un retrait nécessaire, une recherche intérieure pour mieux revenir vers les autres.

Jean Monbourquette, auteur canadien francophone, nous invite à faire la différence entre l'isolement, à ses yeux stérile, et la solitude, porteuse d'espoir. L'isolement, selon lui, c'est la peur de l'autre et un système de protection contre toute intrusion possible pour ne pas se sentir agressé. C'est la porte ouverte au désarroi, à la confusion intérieure, à la rumination. C'est aussi l'angoisse devant sa fragilité et la peur d'un nouveau projet.

La solitude, au contraire, constitue un retrait pour être plus présent à soi-

même, un besoin de se recueillir pour se faire de la place à l'intérieur. C'est la recherche de la paix au fond de soi, le silence fait de Présence, l'acceptation de sa vulnérabilité et de sa dépendance des autres. Cette intimité à soi-même permet l'ouverture aux autres, recrée l'harmonie entre les diverses parties de soi.

Etre seul, c'est le défi à relever : ne pas s'effondrer, ne pas régresser, apprendre à rester seul, avec soi-même, faire l'expérience de son monde intérieur...

Au début ce peut être un chemin de douleur, de souffrance, de désarroi mais l'espérance en est la destinée. Toutefois, la solitude peut être votre amie et vous affirmerez comme le poète : *"Non, je ne suis jamais seul avec ma solitude"*.

Des repères pour faire le point

Mais comme toujours en matière de

#### Respecter le silence

Ecouter...

C'est accepter le silence

Savoir ne rien dire

Savoir ne rien faire

Etre là

deuil, il n'existe pas de réponses toutes faites. La relation avec autrui et le monde extérieur nécessite d'accepter la perte de la personne aimée; d'accepter aide et soutien d'autrui quand c'est nécessaire ; d'accepter que le monde continue à exister sans la personne aimée ; de ne pas attendre tout des autres; de ne pas les juger car ce peut être une source de souffrance supplémentaire ; de faire face à "l'insensibilité" des autres vis à vis de sa perte ; de retrouver progressivement de l'intérêt pour autrui et le monde qui nous entoure. Bref, il faut apprendre à vivre avec l'absence sans jamais la nier, ni l'ignorer.

#### Réorganiser sa vie sociale

Après un tel cataclysme, reprendre une vie sociale "normale" ne peut s'envisager que progressivement, car la peur du regard d'autrui, la confrontation aux regards des autres, le fait de se sentir "différent" des autres, fait que l'on redoute d'avoir à se justifier.

La reprise des liens sociaux pourra apparaître chaotique et empreinte d'une gêne qui pourra nuire à la spontanéité des contacts antérieurs avec ses amis, collègues, connaissances.

Il faut se donner du temps et surtout tenter de sortir du silence pesant qui imprègne les premiers contacts avec

l'extérieur en parlant le plus directement possible. Tout cela est normal. Ce ne peut être autrement.

On ne peut demander l'impossible.

Même s'il n'y a pas de méthode, il faut commencer progressivement par de petites confrontations avec l'extérieur et ne pas s'engloutir dans des soirées tumultueuses qui ne pourraient qu'accentuer un sentiment d'abandon et de solitude au milieu de la foule joyeuse.

Chaque deuil est unique et a priori impartageable. Aussi faut-il accepter de faire son propre chemin et savoir accueillir ses émotions. Parfois, dans cette resocialisation, on rencontrera quelqu'un qui saura nous écouter, quelqu'un sincèrement disposé à entendre tout ce que l'on a à dire avec courage, empathie qui acceptera d'aborder tout sujet sans poser de jugement de valeur.

Au cours de ces échanges, le temps du silence est aussi important que celui des paroles. Il permet de se recueillir en sachant qu'on peut le faire en toute sécurité car on se sent en présence de quelqu'un qui comprend ce qui se passe en nous.

*Texte réalisé par Yves Claquin à partir des oeuvres de Jean Monbourquette*

*Aimer, perdre et grandir et Christophe Fauré Vivre le deuil au jour le jour.*



## Vie de l'association

### Marseille : l'antenne se pérennise

Comme nous l'avions annoncé dans la précédente lettre d'information, un deuxième groupe de parents en deuil débute à Marseille en ce mois de janvier 2015. Il accueille douze personnes (mamans et papas) originaires de toute la région Provence Alpes Côte d'Azur.

L'information concernant notre action dans le sud de la France commence à être bien connue des différentes instances amenées à recevoir des parents en deuil. Le site Internet d'Apprivoiser l'Absence joue pleinement son rôle de communication et bien des parents, à la recherche de témoignages, de livres, d'actions pour les aider, le consultent.

L'antenne marseillaise se pérennise peu à peu. Nous sommes très satisfaits de pouvoir proposer en PACA des groupes d'entraide aux parents démunis et en grande souffrance après le décès de leur enfant, qui ont tant besoin pour poursuivre leur chemin de vie d'un appui et d'un accompagnement.

### Paris, Vannes : journées Frères et Soeurs en 2015



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 31 janvier, 11 avril et 30 mai 2015**

**Vannes : Samedis 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](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)

Contact Vannes : 02 97 40 67 32 - [deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com](mailto:deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com)

## Compte-rendu

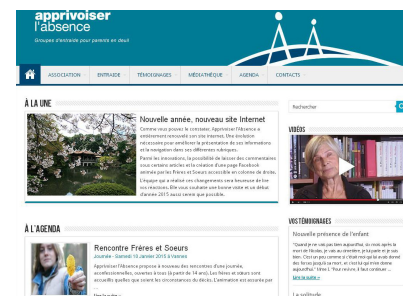
### Anne-Dauphine Julliand : audience record à Vannes 350 : c'est le nombre de personnes venues écouter l'écrivain Anne-Dauphine Julliand le 18 novembre dernier dans la grande salle du Palais des Arts de Vannes.

Au cours de sa conférence intitulée *"Aimer la vie et l'aimer même si..."*, Anne-Dauphine Julliand nous parle en toute simplicité et grande sincérité de son histoire, de sa vie avec sa fille Thaïs, atteinte d'une maladie incurable. Elle nous confie qu'au contact de ses enfants, elle a su distinguer insouciance et innocence, l'aidant ainsi à traverser les mois qui l'ont séparée du terrible diagnostic, de la mort de Thaïs. En faisant sienne la citation du professeur Bernard *"il faut ajouter de la vie aux jours lorsqu'on ne peut plus ajouter de jours à la vie"*, elle nous livre

tout en pudeur, la façon dont sa famille s'y est prise pour vivre la maladie et survivre au décès. Elle relate les situations auxquelles tout parent en deuil est confronté ; et, sans donner de recette, raconte le cheminement de sa famille, ses enfants, son couple. Leur histoire familiale. Thaïs est morte trop tôt puisqu'elle est morte avant elle. Anne-Dauphine Julliand nous montre sa voie pour "tout faire pour s'aimer et être heureux ensemble", même si...



## Amélioration de notre site Internet



Apprivoiser l'Absence a entièrement renouvelé son site internet. Une évolution nécessaire pour améliorer la présentation de ses informations et la navigation dans ses différentes rubriques.

Parmi les innovations, la possibilité de laisser des commentaires sous certains articles et la création d'une page Facebook animée par les

Frères et Soeurs accessible en colonne de droite. Vos témoignages sont également mieux mis en valeur dès la page d'accueil. N'hésitez pas à réagir à ceux qui sont publiés ou à nous en faire parvenir de nouveaux à l'adresse suivante : [webmaster@apprivoiserlabsence.com](mailto:webmaster@apprivoiserlabsence.com). L'équipe qui a réalisé ces changements sera heureuse de lire vos réactions. Bonne visite sur [www.apprivoiserlabsence.com](http://www.apprivoiserlabsence.com)

## Témoignage

### Faire face ? ... Surface !

Malgré la maladie de leur père, malgré tes soucis de santé que tu caches, tu es heureuse, car les quatre enfants grandissent, mûrissent... Le benjamin est déjà un adulte bientôt autonome.

C'est alors que la mort frappe : elle te dédaigne, toi la moribonde, mais t'arrache l'enfant, le dernier, celui que tu as tant protégé. Engloutis, tes espoirs, le sens de ta vie, le bonheur de ta famille... Au nom de l'affection et de la pudeur, nous tous, père, mère, fratrie, avons fait silence, enfouissant honteusement cette dévastation jusqu'au tréfonds de nos cœurs. Et nous avons essayé d'avancer.

Moi, j'ai porté le masque de la femme active et enjouée, celle qui fait face... celle qui ment. Car derrière, je n'étais que douleur pétrifiée en une statue de sel et de cendre. Au bout de six ans,

devinant une déliquescence de l'âme, encore pire que celle du corps délabré qu'il tentait de soulager, un médecin m'a dirigée vers votre association.

Merci à ce docteur qui a su percevoir derrière mon impassibilité, le monolithe de détresse que j'étais devenue. Merci aux trois animatrices qui m'ont accompagnée pendant toute une année.

Par votre écoute vous m'avez rendu les mots de mon chagrin, par votre accueil vous m'avez ouverte aux larmes que j'avais étouffées. Votre empathie m'a autorisée à partager mes émotions avec ceux qui comme moi, ont été désintégré par la perte.

J'ai toujours mal, mais aujourd'hui, je me réconcilie avec moi-même. J'essaie d'être... J'apprivoise l'absence... J'apprivoise la vie.

**Maryse**



#### **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)

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

Tél. : 06 50 21 09 23 - Mail : [contactmarseille@apprivoiserlabsence.com](mailto:contactmarseille@apprivoiserlabsence.com)

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