

LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 20 - Mai 2015



Photo Gérard Grébert

Le bonheur n'est pas au bout du chemin, il est le chemin.

Adage tibétain

L'assemblée générale d'Apprivoiser l'Absence se tiendra

le vendredi 12 juin 2015 à 19 heures 30

Salle des Franciscains, 7 rue Marie-Rose, Paris XIVe.

A cette occasion, la situation de l'association, les actions effectuées au cours de l'année écoulée, les comptes seront présentés. Si ce n'est déjà fait, pensez à régler votre cotisation pour 2015. Pour payer en ligne, rendez-vous sur :

<https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence>

L'assemblée générale sera suivie par une conférence de la journaliste Laure Adler (voir page suivante).

Editorial

Chers parents, chers amis



Le passage de témoin entre les fils rouges dans nos trois antennes est en cours. Ils remplissent un rôle très

important au sein de notre association. Ils sont en effet responsables de l'accueil des parents et de la qualité de l'animation dans les groupes.

Cet engagement de trois ans demande beaucoup d'écoute, d'amitié, de générosité et de travail pris sur le temps de la vie de famille. C'est un beau "don d'humanité" qu'ils font à tous les parents qui font appel à Apprivoiser l'Absence.

Depuis dix ans que je préside cette association, j'ai éprouvé de nombreuses satisfactions. Mais ce que j'ai trouvé de plus admirable, c'est la force que vous donnent vos enfants disparus et que vous mettez au service d'autres parents dans la souffrance.

Ceci afin de leur permettre de retrouver en cheminant avec eux une certaine sérénité dans la vie.

Sur cette route de profonde et mutuelle

compréhension entre parents ayant connu le même chaos, il m'apparaît que vos enfants, d'une façon propre à chacun, sont encore auprès de vous. C'est sans doute la raison qui rend votre engagement dans l'association si généreux et si vrai.

Au moment de cet important passage de relais, je souhaiterais témoigner ma reconnaissance à tous ceux qui soutiennent Apprivoiser l'Absence. Un grand merci à Jacqueline, accompagnée de Laurence, pour avoir lancé l'antenne de Marseille, à Claire et Marthe pour avoir fondé l'antenne Grand Ouest à Vannes il y a déjà dix ans; et à Lena et Lucie qui terminent l'animation de l'antenne Ile de France.

Et bon courage à leurs successeurs, ainsi qu'aux responsables des rencontres Frères et Soeurs qui commencent leur mission eux aussi. Vous pourrez faire leur connaissance lors de notre assemblée générale qui se tiendra à Paris le 12 juin prochain.

Avec mes sentiments les plus chaleureux.

Jean-Yves Priest
Président

Conférence à Paris

Pourquoi soutenir les parents en deuil ?

A l'issue de notre assemblée générale du 12 juin prochain, Laure Adler, journaliste et écrivain, reviendra sur son parcours de deuil et son engagement associatif.



Dans son livre *A ce soir*, Laure Adler décrit, dix-sept ans après la maladie et la mort de son petit garçon Rémi, les circonstances de la maladie, le rapport avec le corps médical, et la mort au bout du compte. Un texte "surgi de la nuit", où elle réussit à nous faire vivre toute la palette d'émotions qu'elle a traversées. Malgré ses multiples activités dans les médias, l'édition, un jour, elle devient

animatrice au sein d'Apprivoiser l'Absence. Pourquoi ?

Réponse le **vendredi 12 juin à 19h30** lors de l'assemblée générale de l'association, Salle des Franciscains, 7 rue Marie Rose, Paris, XIVe.

Rappelons que Laure Adler a réalisé en janvier 2012, dans le cadre de l'émission *Hors Champs* de France Culture, une interview pleine d'authenticité d'Annick Ernoult, fondatrice d'Apprivoiser l'Absence. A retrouver dans la médiathèque du site d'Apprivoiser l'Absence, rubrique Audio.

Dans les antennes régionales

Journée Frères et Soeurs à Vannes

A Vannes, la prochaine Journée Frères et Soeurs aura lieu le **30 mai 2015**, à la Maison de la Famille, 47 rue Ferdinand le Dressay.

Renseignements : 07 71 70 56 56.

Mail : deuilfratrie-grandouest@apprivoiserlabsence.com

Un deuxième groupe de parents à Marseille

L'antenne Grand Sud a accueilli son deuxième groupe de parents, début 2015. Il est constitué de quatorze personnes (dont quatre couples) originaires de toute la région PACA (région du Gard, Var, Ardèche et Bouches du Rhône). La coanimation est orchestrée par Chantal Papin (psychologue) et Laurence Knerr-Bouttier; Claudine Mahé-Righe (psychothérapeute) complète ce binôme en qualité d'observatrice.

Avec le printemps, des sourires osent se dessiner sur les visages. Certains s'autorisent à faire de nouveaux projets... D'autres cherchent à puiser de nouvelles ressources en ces liens qui se tissent au fil des rencontres. Chacun s'investit dans ce cheminement avec bienveillance envers ses pairs et semble peu à peu trouver un rayon d'espoir.

Gérer ses émotions

Prendre soin de soi

Quand nous avons perdu le sens de notre vie, l'urgent est de se ménager pour pouvoir poursuivre son chemin aussi sereinement que possible. Voici quelques pistes à suivre.

Au lendemain du deuil de nos enfants, nous sommes physiquement épuisés, moralement désorientés, détruits psychologiquement... Le sens de notre vie a disparu. Et pourtant il faut continuer pour ceux qui nous entourent et pour nous-mêmes. L'urgence est alors de se ménager. Voici “une trousse d'urgence” de dix propositions essentielles pour “prendre soin de soi”. Bien sûr, chaque personne en deuil est unique, chaque deuil est unique: ces propositions sont des orientations à utiliser au gré de chacun et des difficultés qu'il traverse.

1 - Se soustraire à la pression sociale

Votre entourage, vos proches, votre famille, vos amis, vos collègues... Chacun va essayer de vous donner des conseils et des injonctions contradictoires auxquelles vous avez du mal à répondre. Même s'il est difficile de faire face à cette pression, recentrez-vous sur vous et décidez ce que vous avez envie de faire, en fonction de vos goûts, de vos choix, de vos croyances. C'est cela et rien d'autre qui aura le plus de sens pour vous.

2 - Économiser son énergie physique

Le deuil consomme toutes vos énergies et votre forme physique va en souffrir pendant un certain temps. Chaque jour, limitez-vous à faire ce que vous pouvez dans les tâches indispensables. Ce minimum constitue déjà un exploit.

3 - Économiser son énergie psychique

Tout ce à quoi vous avez cru jusqu'à présent est remis en cause. Aussi concentrez votre énergie personnelle indispensable en ce moment intense. Essayez d'éviter les conflits extérieurs, ce n'est pas le moment de les régler.

4 - Rechercher des personnes et des activités “aidantes”

Recherchez les activités qui vous font du bien, celles que vous aimiez “avant”. D'autres vont apparaître au sein d'associations, de groupes d'entraide, de conférences. De plus, des professionnels de santé peuvent vous soutenir. Et la lecture de livres sur le deuil est aussi une manière de confronter son vécu et d'avancer dans son deuil.

5 - Faire attention à son état de santé

Surtout pendant les deux premières années, le choc du deuil entraîne une baisse des défenses immunitaires. Des maladies latentes peuvent survenir pendant cette période. N'hésitez pas à consulter votre médecin et surveillez votre état général.

6 - Conserver une bonne estime de soi

La proposition peut paraître absurde. Mais lors de la mort d'un être cher, on se sent toujours un peu coupable. On regrette de n'avoir pas dit ou fait quelque chose. Aussi, il faut recentrer les événements avec justesse et se souvenir de tout ce qui a été dit et fait, le rôle que l'on a joué dans la vie de la personne aimée. Chaque jour, vous vous confrontez à une souffrance indicible. Une bonne estime de vous vous aidera à faire face avec courage à l'épreuve.

7 - Il y a des jours où trop c'est trop!

Il n'est pas possible de se couper de tout. Mais sachez volontairement vous retirer du monde pour un temps limité. Cela vous permettra de retrouver du souffle pour faire face à nouveau.

8 - Se nourrir spirituellement

Vous pouvez “nourrir” votre esprit par des choses qui peuvent vous faire plaisir.

Et là chacun est différent : pour l'un, ce sera une promenade en pleine nature; pour l'autre un concert, un spectacle... Autant d'activités à envisager non plus comme des loisirs mais comme des sources de réconfort.

9 - Remettre les soucis à leur juste place

Dans cette période extrêmement tourmentée, il convient de minimiser les “problèmes” du quotidien, de remettre à plus tard les tâches qui demandent trop d'efforts. Bref d'aplanir les montagnes en collines.

10 - Saisir tous les petits bonheurs que la vie donne

Accrochez-vous à ces instants privilégiés qui redonnent de la saveur à la vie : parler avec un de vos proches, votre conjoint, un ami. Les jours vont succéder aux jours, les mois aux mois, les années aux années... Ces petits bonheurs accumulés constitueront autant de forces supplémentaires pour faire face au deuil que vous traversez.

Demain est un autre jour

Il faut du temps pour devenir cette nouvelle personne qui pourra vivre l'absence extérieure de l'être disparu mais aussi sa présence intérieure. Prenez ce temps.

Par Yves Claquin à partir des écrits de Nadine Beauthéac

Témoignages

Quelles attentes avant d'entrer dans un groupe ?

Participer à un groupe d'entraide, c'est un saut dans l'inconnu. Des parents témoignent ici de leurs attentes, de leurs craintes.

Quand Alice est décédée, le 21 mars 2010 dans un accident de scooter, le monde s'est écroulé, j'ai vite compris que c'était "Mon monde" qui s'était pulvérisé, l'autre continuait inexorablement sa course. Et c'est ce décalage qui fait si mal.

Quelles que soient la sollicitude, la bienveillance de mon entourage j'ai pris conscience que seuls ceux qui avaient traversé la même épreuve pouvaient me comprendre. J'avais aussi le besoin de savoir comment ils avaient fait pour continuer à vivre, comment il fallait faire avec un tel désastre. Je me suis toujours appuyée sur l'expérience des autres, et là plus que jamais cette démarche me semblait essentielle. Très vite j'ai trouvé l'association Apprivoiser l'Absence, je l'ai choisie parmi d'autres car elle était aconfessionnelle, on m'en avait parlé aussi. J'ai attendu plusieurs mois avant d'entrer dans un groupe. Cela m'a paru



très long même si le temps avait revêtu une autre dimension dans ma vie. La première réunion a eu lieu le jour anniversaire de la disparition d'Alice : je me suis dit que c'était un signe. Je n'avais pas d'attentes ou de craintes particulières vis-à-vis du groupe, je sentais juste que je devais être là, à ce moment-là. J'ai trouvé dans le groupe un lieu d'écoute, un endroit où l'on pouvait déposer l'indicible. Jamais je n'avais rencontré autant de personnes meurtries mais aussi autant de bienveillance. Nous sommes devenus amis de peine. Un lien très particulier nous lie à jamais.

Agnès

Je voulais surtout pouvoir parler de mon enfant, de ma souffrance. Lorsque l'on accompagne un enfant malade pendant des années, on se trouve très démunie lorsqu'il disparaît. Le groupe a répondu à cette attente de soulagement. Mais j'éprouvais parfois de la douleur à m'exprimer devant des personnes que je ne connaissais pas. Même si je savais qu'elles avaient toutes perdu un enfant. Le deuil nous renvoie à notre solitude.

Odile

Témoignages

J'ai désiré faire partie d'un groupe parce que je recherchais un lieu réservé au deuil où je puisse parler sans retenue, où je puisse exprimer toute l'émotion et le chagrin qui me submergeaient. J'espérais y trouver des repères plus que dans un livre. L'échange est beaucoup plus fort lorsque ce sont d'autres parents qui partagent leurs émotions. Et cela m'a aidé de pouvoir m'exprimer. Je n'espérais tisser aucun lien dans ce

groupe, mais c'est pourtant ce qui s'est passé. Deux couples de parents sont devenus des amis très proches, bien que nos vies soient très différentes. C'était très inattendu.

Je savais également ce que je ne voulais pas trouver. Bien que je sois profondément chrétien, je cherchais un accueil aconfessionnel. Je n'aurais pas supporté des réponses dogmatiques trop vite données.

Eric

Lorsque j'ai perdu mon fils en avril 2011, je n'envisageais pas de participer à un groupe d'entraide, par timidité et par peur de me soumettre à une sorte de thérapie. Je craignais de me confronter à d'autres personnes, de ne pas les comprendre, de ne pas être comprise et même de choquer les participants par mes propos. Je préférerais lire des témoignages sur le deuil. J'ai lu tout ce que j'ai pu sur ce thème et au hasard de mes lectures, je

suis tombée sur l'adresse du site Apprivoiser l'Absence. Là, un monde s'est ouvert à moi. J'ai assisté à des conférences de l'association, puis j'ai adhéré en mars 2012.

Quand j'ai appris la formation de nouveaux groupes, je m'y suis inscrite avec la certitude que le moment était venu pour moi d'y entrer. De fait, ce groupe allait m'apporter un apaisement indescriptible...

Marie-Agnès

J'ai eu un intérêt immédiat pour la proposition de participer à un groupe. Cela répondait à un besoin de rencontrer des gens ayant vécu le même drame. Je n'avais pas d'autre attente. Très vite j'ai éprouvé le plaisir de la rencontre, d'être entre nous. Des années après, je garde encore le souvenir des premiers contacts, des expressions des visages. Je me souviens de l'horloge qu'il y avait dans la salle. J'avais envie d'arrêter le temps car j'appréhendais le mois à venir avant de se retrouver.

Pascal

Témoignage

Je suis venue vous dire merci

Un enfant, deux enfants, trois enfants ;
il me faudra compter à l'envers, mais je
ne le sais pas encore.

Du premier mort, je me remets en
boitant du cœur. Deuxième mort subite
pas à six mois comme mon fils Pascal.
Mais à dix-sept ans, Stephan a l'avenir
fauché par un verglas d'été. On me
remet des vêtements ensanglantés au
milieu d'une nuit hallucinée.

Je m'accroche à mon fils Patrice qui
connaît en secret sa fin prochaine. Lente
descente vers la mort. J'entre dans son
sida, son enfer et le mien dans un
enlacement mère-courage, troisième
mort.

Je suis vidée de mon humanité par ce
troisième deuil d'enfant qui vient sceller
ma triple culpabilité. Les psys m'offrent
une méthode impraticable. Ma vie est
l'exception non prévue, l'exemple
impossible à symboliser. Je m'agrippe
partout, aux frêles branches du combat

associatif, des lectures, des voyages, des
amis, de mes proches qui m'échappent.
Fuir pour ne pas chuter, me relever,
tenter d'échapper à la culpabilité. Est-ce
que quelque chose mettra fin à cette
survie d'errance épuisante et de dates
anniversaires insurmontables.
Puis nous nous rencontrons, nous
parents endeuillés, à l'association
Apprivoiser l'Absence. Ensemble nos vies
flétries, nos luttes de tunnels sombres en
quête de la moindre lumière vacillante,
nous nous réchauffons, nous inventons
notre parentèle résiliente.
Je pars en Israël. Je veux aller à la
rencontre de cette terre pour y réunir
mes trois fils, un voyage qui enfin prend
sens. Je n'ai plus peur d'avoir peur. C'est
peut-être cela apprivoiser l'absence,
pouvoir mettre ensemble nos cœurs
brisés et tenter d'inventer une nouvelle
harmonie.

Catherine



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.: 07 71 70 56 56 - Mail : contactvannes@apprivoiserlabsence.com

Grand Sud - 2 parc Jean Mermoz - 13008 Marseille

Tél. : 07 71 70 13 13 - Mail : contactmarseille@apprivoiserlabsence.com

Site Web : www.apprivoiserlabsence.com