

LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 21 - Septembre 2015



*Il est préférable d'avoir moins de tonnerre dans la bouche
et plus d'éclairs dans la main.*

Adage Apache

Prochaines rencontres Frères et Soeurs

A Paris, la prochaine rencontre Frères et Soeurs aura lieu le samedi 3 octobre 2015, puis les samedis 16 janvier, 9 avril, 1er octobre et 3 décembre 2016.

A Vannes, la prochaine rencontre Frères et Soeurs aura lieu le samedi 14 novembre 2015.

Rappelons qu'il s'agit de groupes ouverts s'adressant aux personnes de plus de quatorze ans touchées par la mort d'un frère ou d'une soeur quelles que soient les circonstances du décès. Le deuil peut être récent ou ancien.

Les dates des rencontres sont régulièrement communiquées sur notre site

<http://www.apprivoiserlabsence.com>

Editorial

Chers parents, chers amis

Il y a tout juste dix ans, Claire Disdero a créé une antenne en Bretagne. Aujourd'hui, elle passe le relais à une nouvelle équipe et se penche sur ces dix années parcourues.



Convaincue de la nécessité d'étendre l'action d'Apprivoiser l'Absence, l'association qui m'avait accueillie, qui m'avait aidée à

retrouver le goût de la vie après la mort de mon enfant, j'ai créé une antenne en Bretagne. Le premier groupe d'entraide à Vannes se réunissait il y a tout juste dix ans.

J'ai été heureuse d'être au service des parents en deuil, de leur offrir ce soutien et de rompre ainsi leur solitude. J'ai aimé partager l'aventure de l'accompagnement avec d'autres parents animateurs dans ce cadre sécurisant de l'association.

Je suis fière aussi que notre antenne ait été à l'origine de la création des rencontres frères et sœurs, qu'elle ait été à l'écoute de la demande des parents inquiets et soucieux pour leurs enfants qui n'avaient pas de lieu pour exprimer leur chagrin.

Cette expérience de vie pendant ces années a été source de richesse, d'émotions, de joie, parfois de tristesse. Avec un peu de nostalgie mais sereine, je passe le relais. Il est temps pour moi de quitter cette antenne devenue *Grand Ouest*.

Dominique, Marie-Thérèse pour les parents et Agathe pour la fratrie, prennent les rênes et seront épaulées par une équipe dynamique qui s'est constituée au fil du temps. Je sais leur engagement, je sais qu'elles feront vivre avec justesse, imagination cet accompagnement au sein de notre belle association. Elles ont toute ma confiance. Consciente de l'importance de la transmission et de la mémoire, je reste au conseil d'administration d'Apprivoiser l'Absence.

Je voudrais finir par cette phrase d'Olivier Berut dans *Les Sens de la vie*, texte de la chanson composée lorsqu'Annick et Patrice Ernoult ont quitté l'association : *"Nos solitudes, ensemble, font notre humanité"*.

Claire Disdero

Rencontre - Mardi 13 octobre - 20 heures - Paris

Soirée lecture autour de Patrick Chesnais

Acteur, réalisateur de films, Patrick Chesnais viendra partager la douleur des parents en deuil en interprétant des textes sur ce thème. Une rencontre à ne pas manquer.

Patrick Chesnais a perdu son fils Ferdinand, le 13 octobre 2006. Accident de voiture : Ferdinand était passager, le conducteur était sous l'emprise de l'alcool. En septembre 2008, son père publie un livre témoignage *Il est où Ferdinand ? : Journal d'un père orphelin* (Editions Michel Lafon). Neuf ans après, au cours de cette soirée, il viendra lire des extraits de son livre et d'autres textes qui nous feront partager la douleur et le combat d'un père en deuil.

Rappelons que Patrick Chesnais a créé en avril 2007 l'association *Ferdinand* pour prévenir les dangers de l'alcool au volant. Cette association produit notamment des spots de prévention avec un mot d'ordre : *"Amusez-vous mais restez en vie !"* Ces films courts et incisifs sont largement diffusés sur les grands médias (TV et cinéma).

Lieu : Mairie du 17^e arrondissement - 16/20, rue des Batignolles - 75017 Paris

Contact : 07 86 38 10 65 - Libre participation aux frais



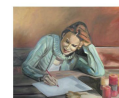
Conférence - Mardi 17 novembre - 20 heures - Vannes

Renaître après la mort de son enfant : chemins de transformation

Il faut du courage pour survivre au suicide de son enfant. Il en faut encore plus pour venir expliquer comment cela transforme sa vie.

Elisabeth de Gentil-Baichis

Si ce n'était son absence



Parents de Camille qui s'est suicidée en janvier 2010, Elisabeth et Eric de Gentil Baichis livreront un témoignage à deux voix. Celui d'un père et d'une mère qui nous diront comment *"la mort de son enfant n'est pas un désespoir comme les autres"*. Ils sont les auteurs de deux livres, l'un écrit ensemble en 2013 *La vie quand même. Survivre et renaître après la mort de son enfant*, et l'autre par Elisabeth en 2015 : *Si ce n'était son absence*. Ils nous parleront un peu de ce qu'ils ont compris : *"Maintenant je laisse partir Camille, j'ai été au bout de ce chemin d'acceptation"*. Ils essaieront de partager avec nous *"ce bonheur aujourd'hui, voilé mais qui n'empêche plus de vivre"*.

Lieu : Palais des Arts, place Anne de Bretagne - Vannes

Contact : 07 71 70 56 56

Les nouvelles responsables d'Apprivoiser l'Absence ont été présentées lors de l'assemblée générale du 12 juin dernier. On découvrira sur cette carte les visages de toutes celles qui vont remplir un rôle important au cours des trois ans à venir.

Le responsable (fil rouge "Animation") coordonne les actions décidées par l'équipe d'animation qui se réunit deux fois par an.

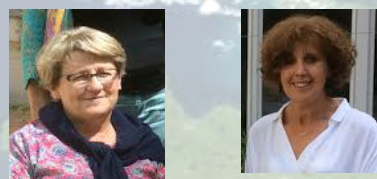
Le responsable (fil rouge "Parents") assure l'accueil téléphonique et oriente les parents. Il procède à la constitution des groupes.

Le responsable Frères et Soeurs assure le lien entre les équipes de chaque antenne (informer sur les activités, assurer le partage d'expérience et l'aide réciproque). De plus, en concertation avec les fils rouges de son antenne, il veille à la cohérence des actions entre l'équipe d'animation Parents et celle des F&S (informations sur les formations, conférences par exemple). Enfin, le fil rouge Coordination assure le fonctionnement de l'antenne Ile-de-France avec les fils rouges Parents et Animation. Il veille à l'harmonisation du fonctionnement des antennes.

Cet engagement de trois ans demande beaucoup d'écoute et de travail pris sur le temps de la vie de famille. C'est un beau "don d'humanité".

Une nouvelle équipe à l'écoute des parents, des frères et soeurs en deuil en France

Grand Ouest (Vannes) : Marie Thérèse Le Floch
(Fil rouge Parents, à gauche), Dominique de Beaulieu (Fil rouge Animation)



Agathe Prono (Responsable Frères et Soeurs)



Ile de France (Paris) : Florence Trancart-Delaporte
(Fil rouge Parents, à gauche), Agnès Momus (Fil rouge Animation)



Valérie Brüggemann (Responsable Frères et Soeurs)



Emmanuelle Pelletier, Fil rouge
Fonctionnement Ile de France
Coordination des Antennes



Rhône Alpes (Frères et Soeurs) :
Angela Triponel (Lyon, à gauche),
Chantal Rémond (Grenoble)



Grand Sud (Marseille) : Claudine Mahé-Righo (à gauche)
Laurence Knerr-Bouttier (Fils rouges Parents)



Gérer ses émotions

Peine, chagrin et tristesse

Quand la peine est trop lourde, le chagrin immense et la tristesse inconsolable, il faut accepter de se laisser dériver au fil de ces émotions. Le temps qu'il faut, sans se brusquer.

Quand le processus de deuil se met en marche malgré notre incapacité à agir ou notre manque de résistance face au moindre évènement de la vie courante, des émotions émergent après une phase de sidération plus ou moins longue suite à la perte de notre enfant. Ces états de l'âme viennent à la surface d'une conscience morcelée par le fatras des sentiments et le séisme intérieur provoqué par l'indicible. Ainsi, la colère, la culpabilité et la honte sont souvent éprouvées avec plus ou moins de vigueur en fonction de l'histoire vécue et du lien établi avec l'enfant disparu. Par ailleurs, le déni et la destructuration ou phase dépressive sont des temps uniques, vécus sans linéarité universelle durant la traversée du deuil. Puis, vient le moment où nous pouvons parler de l'étape de restructuration, celle qui amorce la possibilité d'intégration de la réalité de la perte de l'enfant et permet une relation différente avec la mort et... avec la vie. Ce processus n'évolue pas de façon homogène et fait parfois l'expérimentation de retours à des étapes clés. Il peut également faire place au chagrin ou à des sentiments particuliers comme la tristesse et la peine.

Tout le monde fait l'expérience de la douleur émotionnelle face à un manque affectif et il est courant de ressentir de la peine, celle-là même qui plonge corps et âme dans un énorme chagrin. Mais au début du temps du deuil, les parents ayant perdu un enfant vivent un tel cataclysme intérieur que cela peut tétaniser les sentiments et inhiber la souffrance. Dans une rencontre sur ce thème, une maman nous disait : *“J'ai même perdu le don des larmes...”* En effet, souvent, ce n'est que bien longtemps après, quand l'évidence devient imparable que *“la plaie saigne”* parfois dangereusement et que les larmes coulent pour s'unir dans un chagrin tumultueux ou douxereux. Parfois, la tristesse profonde éprouvée par le parent endeuillé peut lui faire craindre d'aboutir à un état de folie. Paradoxalement il peut désirer atteindre cet état quand la douleur psychique est trop intense. Car la peine... c'est trop lourd! La peine c'est tout ce qui fut et plus rien de ce qui est! La peine c'est le blouson sur la patère de l'entrée, c'est la porte de la chambre entrouverte, c'est la chanson qu'il aimait tant et que d'autres fredonnent, c'est son chien ou son chat qui attend sans comprendre, c'est le

soleil trop éblouissant, c'est la cascade qui s'écoule au loin en miroir de notre sanglot retenu depuis si longtemps... La tristesse, c'est également un état solitaire qui se veut inconsolable. Elle se nourrit de la peine causée par le souvenir de ce qui n'est plus avec notre enfant et aussi de ce qui ne se vivra plus pour l'éternité. Alors quand le chagrin advient, il peut être tentant de demeurer dans cet état, de s'y installer, de s'y fondre pour devenir cet état même. C'est probablement la raison pour laquelle certains parents endeuillés nous disent vouloir *“prendre soin de leur chagrin”* et y accorder l'importance qu'il se doit pour le préserver et le nourrir encore un temps. L'idée ne serait peut-être pas de les consoler mais seulement de passer ce temps doucement avec eux. En effet, le parent endeuillé a besoin de se reposer sans lutter contre le courant et de traverser la perte incommensurable en se laissant porter par les remous du chagrin intérieur pour s'abandonner totalement et laisser enfin partir la mort au fil de l'eau. Pendant ce temps essentiel de la confrontation à la solitude unique et intime, il serait inconvenant de proposer des alternatives médicamenteuses ou alcoolisées car ces béquilles temporaires n'épargnent pas la nécessité de traverser ce temps essentiel. La traversée du deuil n'épargne aucun sentiment ni aucun état de l'être et cela nous ramène à la frugalité de la vie.

Nous, parents, ne pouvons faire l'économie de la peine et de la tristesse car la souffrance induite ravive aussi notre besoin profond de guérir dans l'avenir. De la même façon, l'évocation des souvenirs et de la vie de notre enfant n'est pas blessante, ni perturbatrice. Au contraire, elle a le pouvoir de nous émouvoir encore, de laisser émerger pour un temps salutaire un chagrin enfoui et tellement sain quand il déclenche des pleurs pleinement réparateurs.

L'automne arrive, laissons notre peine s'envoler au gré du vent léger

Comme tout sentiment ou état psychique, le problème n'est pas d'éprouver un chagrin immense ou de ressentir une tristesse profonde mais de rester figé dans cet état et de souhaiter y rester sans possibilité de devenir le parent endeuillé qui pourra évoluer consciemment entre des états de joie et de peine, de solitude ou d'abandon dans l'isolement, d'action ou d'inertie. La tristesse et le chagrin relèvent d'un état dont la densité et la palette des émotions suscitées est toujours haute en couleurs. Alors, pour la saison d'automne qui arrive, laissons notre peine s'envoler. Elle suivra le gré du vent léger et nous reviendra, c'est sûr, pareille à celle du dernier été.

Valérie Mounier

La rentrée sans nos enfants ? Non, ils nous guident !

La rentrée... Face à soi-même et seul(e)? Non! La présence des “autres” nous est indispensable face au manque, au vide, à l'absence. Savoir raison garder quand par moments le vertige du vide, la tentation de voyage vers des rivages inconnus nous saisissent, quand ces étés interminables s'achèvent enfin dans des ciels pluvieux et nuageux !

Souvenirs de chemins vers l'école, de photos de classe, plus tard de camarades d'études, derniers mots, derniers regards, dernière chaleur qui s'en va peu à peu, inexorablement... Ne pas rester sur ces instants à jamais gravés au fer rouge au plus profond de notre être, emmagasiner cette vie, cette force que nous avons créée et qu'ils nous ont léguée. Sans eux ? Mais non! *“Leur présence en nos vies a rendu toute chose à sa dimension vraie”*, comme l'a si bien écrit Véronique*. Ils, elles sont nos tremplins, notre moteur, chaque jour. Face au temps explosé, c'est leur

énergie, leur force, leur fragilité, leur amour qui nous engagent à aller plus loin, plus fort, plus intensément.

Bien sûr, il est des moments où cela paraît au-dessus de nos forces, mais il faut toujours penser à eux qui sont en nous désormais, essayer d'être à la... ou plutôt à leur hauteur. Chacun réagit comme il peut soit en pensant intensément à eux, soit au contraire en éloignant leur seule évocation. Je connais tous ces instants successifs ou imbriqués, mais jamais ne doit nous quitter l'espérance, ce pourquoi nous avons la “chance” extraordinaire de les avoir croisés sur notre chemin de vie.

Alors oui, soyons forts et fiers d'eux, d'elles. Ne les décevons jamais. Ils sont notre cœur qui bat, ils nous guident, nous appellent à aller vers l'avenir.

Tu es là, je le sais !

Yves Claquin

*A Solenn, *Véronique Poivre d'Arvor*, Albin Michel, 2005



Association Apprivoiser l'Absence

Ile de France - 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

Rhône Alpes - Tél. : 06 78 66 71 91 - contactlyon@apprivoiserlabsence.com

Site Web : www.apprivoiserlabsence.com