

LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 24 - Octobre 2016



Photo Gérard Grébert

Savoir dépasser les arcades de la souffrance...

Conférence “La consolation” - Vannes - 9 nov. 2016



Essayer de consoler, c'est chercher à aider l'autre à “apprivoiser” sa souffrance. Mais “vouloir” consoler ne manifeste-t-il pas notre propre peur de cette souffrance, et dès lors, comment signifier à l'autre qu'il n'est pas seul, même s'il est inconsolable ?

C'est le thème que traitera Tanguy Chatel, docteur en sociologie, spécialisé dans les soins palliatifs et les questions de deuil, lors de la conférence du mercredi 9 novembre prochain, 20 heures, à la Maison des Associations, rue Guillaume le Bartz à Vannes.

Mail : contactvannes@apprivoiserlabsence.com **Tél. :** 07 71 70 56 56

Editorial

Chers parents, chers frères et soeurs, chers amis

Apprivoiser l'Absence espère que vous avez passé un bel été et vous présente les actions qu'elle va entreprendre cette année.

Pour permettre à chacun de continuer à découvrir ses ressources, nous allons poursuivre les différentes activités de l'association, entre autres :

♦ L'animation des groupes d'entraide pour les parents et des rencontres pour les frères et soeurs

Pour qu'un groupe parents puisse démarrer, il faut deux animateurs et un observateur. Pour qu'une rencontre frères et soeurs puisse avoir lieu, il faut un animateur et un professionnel psy. Les animateurs ont besoin de temps avant de recommencer un nouveau groupe, c'est pourquoi de nombreux parents restent en attente pour participer à un groupe d'entraide. Si vous avez envie de rejoindre l'équipe d'animation pour devenir observateur puis animateur, nous pouvons vous rencontrer pour en parler.

♦ L'organisation des conférences à Paris et à Vannes

Venir aux conférences, c'est une manière de se retrouver, de garder un contact, de connaître des nouveaux parents, c'est l'occasion de prendre des nouvelles des uns et des autres, celles et ceux avec qui

nous avons pu cheminer ensemble pendant une année. C'est aussi un moyen d'entendre de nouveaux témoignages, de nouvelles pistes de réflexion qui peuvent résonner en nous.

♦ La rédaction de lettres d'information

Avec les nouvelles technologies, et grâce à notre webmaster, vous pouvez maintenant recevoir cette lettre par mail. Pour cela, il vous suffit d'inscrire votre adresse mail sur le site (en bas de page, colonne de droite).

♦ La mise à jour du site internet

En complément des informations que vous pouvez y trouver, vous pouvez désormais déposer des commentaires sur www.apprivoiserabsence.com afin de partager vos témoignages qui seront soumis à un modérateur.

Toujours soucieuse de vous accompagner et de tisser du lien social, *Apprivoiser l'Absence* vous souhaite une bonne rentrée et une bonne lecture.

Bien amicalement,
Emmanuelle P.

Fil rouge, Coordination des antennes

Anniversaire

L'antenne de Vannes a célébré ses dix ans en avril

Vers midi, l'équipe d'animation vannetaise recevait les participants à l'espace Montcalm de Vannes. A l'issue de l'apéritif offert dans le très beau cloître de ce lieu calme et paisible, un rituel en hommage à nos chers enfants "absents" mais si "présents" a été célébré. Nadège a invité les parents à prendre un flacon à bulles de savon, et à y inscrire le prénom de leur enfant. Puis au son d'une musique douce et sur les paroles de Nadège "Souffle de vie, souffle de chagrin, souffle de la consolation et d'espoir, souffle de la vie", les bulles se sont élevées dans le ciel, légères, éphémères, transparentes et multicolores, sous les regards émerveillés et émus des participants. Quel instant de poésie touchant ! Françoise, ancien fil rouge parisien, représentant notre président Jean-Yves Priest, a rappelé les débuts de l'antenne *Apprivoiser l'Absence* Vannes. Le premier groupe d'entraide a vu le jour en septembre 2005, créé par Claire Disdero, maman de Vincent décédé en 1995. Celle-ci avait participé avec Laurent son mari, à un groupe d'entraide à Paris animé par Annick Ernoul. Claire, qui a arrêté ses fonctions dans l'association *Apprivoiser l'Absence* Vannes, a été remerciée chaleureusement.

Françoise remercie aussi toute l'équipe d'animation qui continue à faire vivre l'antenne et particulièrement Dominique, fil rouge Animateurs et Marie-Thérèse, fil rouge Parents, toutes les deux assurent la relève et continuent avec beaucoup de cœur et de compétences le travail initié par Claire et Marthe. A la demande des parents, Claire a mis en place des rencontres frères et soeurs en 2012, animées actuellement par Laurence et Nadège qui accueillent trois fois par an les frères et soeurs endeuillés ayant besoin de partager leur souffrance. Cette belle journée s'est achevée à l'auditorium par un concert donné par l'ensemble vocal Nova Voce. Devant une centaine de personnes, Dominique, fil rouge Animateurs, a rappelé la création et l'existence de l'antenne *Apprivoiser l'Absence* de Vannes, groupes d'entraide parents et rencontres frères et soeurs. Elle a aussi remercié la mairie de Vannes qui avait mis gratuitement l'auditorium à notre disposition, puis exprimé sa profonde reconnaissance envers l'ensemble vocal qui, sous la direction de Malgorzata, allait chanter pour nos enfants décédés "si loin" et si "proches" à la fois. **Marthe Colin**
Retrouvez l'intégralité de ce reportage sur notre site, rubrique Agenda / Comptes rendus

Entraide

Pourquoi venir en aide aux parents ?

Les animateurs sont indispensables à notre association. Quelles sont leurs motivations ? Leurs difficultés ? Trois témoignages.

Pourquoi suis-je devenu animateur ?

Plusieurs mois après la fin du groupe auquel j'ai participé avec mon épouse, Lena m'a proposé de devenir animateur. Parallèlement chez *Jonathan Pierres Vivantes* (JPV), on me faisait la même proposition.

Mais je ne me sentais pas encore prêt. J'étais intéressé mais le décès de mon fils Albert était encore trop récent, trop douloureux. Je ne me sentais pas prêt. J'avais encore besoin d'être écouté. Deux ans plus tard, ces propositions ont été renouvelées et j'ai accepté de devenir observateur à *Approvoiser l'Absence* et co-animateur chez JPV.

Quel est le bilan de cette expérience ?

Etre observateur a d'abord été source de beaucoup de frustrations. Après de nombreuses années pendant lesquelles j'avais pu m'exprimer dans des groupes

de parents d'enfants handicapés, puis de parents en deuil, je devais me taire. J'ai eu l'impression de perdre ma parole de père. En tant qu'animateur il a fallu trouver la bonne posture, différente chez *Approvoiser l'Absence* et JPV.

Les différentes formations et les rendez-vous mensuels en supervision, ont permis de vivre cette aventure et de cheminer vers une meilleure connaissance de moi-même, des autres, des relations aux autres, de mon deuil, de ma nouvelle relation avec Albert.

Ce chemin m'a permis de donner comme j'avais reçu. Il m'a permis de recevoir la douleur, les difficultés, les bonheurs exprimés par les participants aux groupes. Il a permis de comprendre la nouvelle personne que je suis aujourd'hui, chemin qui, je l'espère, n'est pas terminé. **Philippe**

D'observatrice à animatrice de groupes

Grâce à sa structure, *Approvoiser l'Absence* m'a apporté un soutien unique, en particulier à travers le groupe d'entraide auquel j'ai pu participer d'octobre 2012 à octobre 2013. Là, j'ai puisé de nouvelles forces, créé des liens et découvert l'importance du partage à travers les témoignages des uns et des autres.

Depuis, de conférence en conférence, l'animatrice de mon groupe m'a suggéré l'idée d'en animer un à mon tour. J'ai hésité et longtemps réfléchi. La perspective de permettre à d'autres parents de vivre l'expérience qu'il m'avait été donné de connaître, était évidemment très motivante.

Mais il me fallait vaincre ma timidité et un sérieux manque de confiance en moi (peur de faire des maladresses).

En même temps, à titre personnel, participer à cette aventure, c'était renforcer confusément le sentiment de donner un sens à ma vie afin d'en trouver un à la mort de mon fils, en tout cas une façon de lui rendre hommage intérieurement...

Alors la possibilité de me former particulièrement avec une année d'observation, m'a finalement convaincue. Je me suis donc lancée comme observatrice en avril 2016.

Quelles leçons en ai-je tirées ?

D'abord, trouver sa place dans le trio d'animation était loin d'être évident ! Une grande franchise et un climat de confiance m'ont permis de me sentir à l'aise assez rapidement.

Mais d'autres questions se posaient. Par exemple, j'étais tenue de garder le silence pendant les rencontres : est-ce que ma présence n'allait pas gêner certains parents ? Ou bien, comment me situer dans le groupe, n'étant plus parent en demande de soutien mais pas encore animatrice ? Et allais-je pouvoir gérer mes émotions ? J'avoue que les deux premières séances ont été difficiles... Enfin, je réalise que le rôle des co-animateurs demande beaucoup de qualités et je me demande si je serai un jour à la hauteur de cet enjeu...

Heureusement, le chemin est bien balisé dans le fonctionnement des groupes. Par chance, ce groupe de parents est déjà très soudé après seulement quatre rencontres. La parole y circule de façon fluide, m'apportant à chaque fois un véritable enrichissement, en même temps qu'il procure, je l'espère, un peu de réconfort à ses participants.

Quelle satisfaction de cheminer comme observatrice dans ces conditions !

Marie-Agnès

Se tenir debout pour les autres

C'est la découverte, par hasard, d'*Approvoiser l'Absence* et l'accueil chaleureux d'Annick Ernoult, il y a seize ans qui ont redonné sens à ma vie.

Participer à un groupe d'entraide, devenir "observatrice", puis animatrice, c'était continuer à être en contact avec mon fils, continuer à m'occuper de lui.

Quand un papa m'a dit pour la première fois: "Comment faites vous ?", j'ai répondu : "Je suis là".

Ce jour là, j'ai pris conscience que j'aidais à mon tour. Par ma présence "debout", par cette "appartenance" que je partageais. Cadeau reçu et transmis avec émotion et gratitude. **Françoise**

Témoignage Frères et Soeurs

La mort de mon petit frère : l'épreuve de ma vie

La maladie de mon petit frère suivie de sa mort a été sans nul doute l'épreuve de ma vie, la chose la plus difficile à laquelle j'ai été confrontée. Il était jeune, drôle, sportif, actif, il était mon complice, il était mon chouchou, j'ai été anéantie. L'herbe m'a été coupée sous le pied, avec un morceau de ma jambe ! Très vite j'ai pris conscience du besoin d'être entourée pour surmonter cet évènement. Très vite, j'ai trouvé refuge auprès d'*Approvoiser l'Absence*. Ma première rencontre a eu lieu un mois après le décès, j'étais à côté de mes baskets, je pleurais, je ne comprenais pas. J'ai pu parler sans jugement, j'ai pu pleurer sans jugement, j'ai trouvé dans ce groupe bienveillance et soutien. J'ai pu écouter d'autres histoires, d'autres peines, d'autres inquiétudes. Le groupe m'a donné de la force. Les réunions se sont multipliées pour moi, j'y allais, je fonçais, c'était un besoin vital. J'ai noué des liens particuliers avec certaines personnes du



groupe, que je retrouvais avec plaisir à chaque fois. Même si ces journées sont intenses en émotions, si à chaque fois au moment de franchir la porte je me demandais si je ne ferais pas mieux de rentrer chez moi, même si les larmes coulent, si de douloureux souvenirs ressurgissent, je suis convaincue du bien-fondé de ces réunions. Des moments de partage, se sentir moins seul, parler de cet être que nous aimons si fort, parler d'avant, parler de maintenant, parler d'après. Si je me sens mieux, c'est en grande partie à *Approvoiser l'Absence* que je le dois ! **Elodie**, soeur de Benoit, décédé à 33 ans d'un sarcome

Frères et Soeurs : rencontres à Paris, Vannes, Grenoble

Approvoiser l'Absence propose désormais des rencontres Frères et Soeurs dans trois régions de France : Paris, Vannes, Grenoble.

Il s'agit de groupes ouverts qui s'adressent 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.

Retrouvez les dates de ces rencontres régulièrement mises à jour sur notre site www.approvoiserlabsence.com, rubrique Agenda et également sur Facebook, www.facebook.com/freresetsoeursendeuil

Témoignage

Rester confiant malgré tout

La perte d'un enfant signe la fin d'une certaine insouciance. Mais ce n'est pas la fin de la confiance dans la vie.

Longtemps j'ai eu peur. La mort s'est invitée sans que je ne la voie venir. La vie avait jusqu'alors le goût d'une certaine insouciance. Je vivais dans un registre de la vie où les difficultés existaient bien sûr, mais la mort vivait loin. Et un jour, elle s'est imposée et a pris mon fils Maxime. La douleur, la dévastation, la tristesse. Et cet étau caché au fond de mon âme qui sans cesse me gardait en laisse. Après le départ de mon fils, il a fallu que je réapprenne le territoire dans lequel je pouvais vivre sans être heurtée, blessée par tout ce qui m'entourait. J'apprenais à croiser l'absence de Maxime dans ce qui faisait notre vie. J'apprenais à vivre cette vie que je n'aurais jamais pensé avoir. Avec le temps, Maxime est devenu comme une présence dans mon cœur qui m'accompagne au long de ma vie. Mais cet étau restait, cette peur qui ne formulait même pas son nom.



Cette angoisse qui m'habite, elle n'est pas moi, elle n'est pas Maxime. Je veux maintenant regarder la vie avec confiance. Faire lâcher cet étau tapi au fond de moi, renouer avec ce regard confiant. Me réjouir des petites et grandes choses qui font le présent. Regarder devant moi avec confiance. Recevoir le sourire de la vie et le donner. **Lucie**

“Il faut choisir la joie, le rire et la lucidité comme antidote à la peine que leur mort nous cause. La continuation de notre vie est la fidélité que nous leur devons. Parce qu'ils l'auraient voulu ainsi.”

Ivan Jablonka, historien

En hommage à Emilie

A toi, mon Emilie, ma fille chérie,
A toi qui aimait tant les gens, la vie,
Après huit ans d'un douloureux combat,
Un 16 février, tu as perdu la partie...

Mais tu as eu le temps de laisser sur nos chemins
Une empreinte profonde et ineffaçable :
Tu as eu le temps de tisser de belles amitiés,
Tu as eu le temps de rire et de pleurer,
Tu as eu le temps de donner, de consoler,
Tu as eu le temps de servir...

Sans jamais te départir de ton merveilleux sourire...
Tu as eu le temps d'être aimée, de tous...
Tu as pris le temps d'aimer, de cet amour
Qui donne envie d'aimer...

Tu as pris le temps de nous bouleverser,
De nous émerveiller, de nous impressionner !
Et, tu as pris le temps de nous émouvoir
En ouvrant grand les yeux, la veille de ton départ,
Pour nous dire, douloureusement, "au revoir".

Tout cela, je le sais, je me le répète,
Puisse un jour à venir...
Consciente de cet inestimable partage,
Pour vivre un peu plus légère, plus sereine,
Nourrie de ton précieux héritage...

"La vie en soi est sens", dit-on...,
Sans doute... "Si ce n'était ton ABSENCE !"

Yveline, maman d'Emilie



Association Apprivoiser l'Absence

www.apprivoiserlabsence.com - www.facebook.com/freresetsoeursendeuil

Ile de France - 21 rue des Malmaisons - 75013 Paris

07 86 38 10 65 - contact@apprivoiserlabsence.com

Grand Ouest - 47 rue Ferdinand le Dressay - 56000 Vannes

07 71 70 56 56 - contactvannes@apprivoiserlabsence.com

Grand Sud - 21, rue de La Cascade - 13340 Rognac

07 71 70 13 13 - contactmarseille@apprivoiserlabsence.com

Rhône Alpes (Frères et Soeurs seulement)

Grenoble : 06 30 52 93 77 - fratrie-rhonealpes@apprivoiserlabsence.com