

Il a tellement grandi...

Il a tellement grandi cet été. Il a mangé des tonnes de glaces, il a plongé dans des vagues plus hautes que lui, il a nagé comme un grand, il nous a fait des millions de câlins, il a fait pipi dans la piscine, il a voulu prendre l'avion, faire du surf, aller dans l'espace (me tuer, quoi), il s'est fait plein de copains, il a bu la tasse, il a râlé, il a dormi contre moi, il a fait des tas de puzzles, il s'est extasié face aux couchers de soleil, il a vu des crabes, il nous a raconté des histoires.

Je me suis gavée de lui, je n'en ai pas assez, j'en veux encore mais c'est déjà la fin. C'était bon, ces longues journées avec le "lui" de cinq ans. Différent de l'année dernière, différent de l'année prochaine.

C'est peut-être pour ça que, même si je suis heureuse d'avoir eu la chance de pouvoir vivre tout ça avec lui, je suis triste que ce soit fini. À plusieurs reprises, durant ces vacances, j'ai essayé très fort de mettre sur pause, mais ça n'a pas marché. J'ai ouvert mes yeux, mes oreilles, mes narines et j'ai figé ces instants pour ne jamais les oublier. *Le rire de ses cinq ans. Ses dents de lait. Son zozotement. Sa main qui s'accroche à la mienne. Sa petite voix qui m'appelle maman. Son nez qui se plisse quand il rit. Ses bras en arrière quand il court comme Sonic.*

Ce matin, je triais les photos, une boule s'est formée dans ma gorge. Je me disais que j'avais du mal à me souvenir de celui qu'il était l'année dernière. Et celle d'avant. Je me disais que ce serait bien que j'arrive à chasser cette nostalgie qui fait de l'ombre à tous les bons moments, avant même qu'ils ne se terminent. Je me disais tout ça et il est arrivé, avec ses dents de lait et son zozotement, je lui ai dit que je l'aimais pour toute la vie, il a réfléchi et il m'a répondu : *Moi ze t'aime pour toute la journée !*

Géraldine Grimaldi



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

LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 26 - Septembre 2017



Le temps ne passe pas, il arrive

Emmanuelle P.

Encore un effort pour nos enfants

En abordant cette rentrée, nous souhaitons attirer votre attention sur la nécessité de disposer de ressources financières suffisantes pour faire face à toutes nos activités : développement des groupes frères et sœurs, constitution de nouveaux groupes d'entraide, recrutement et formation d'animateurs bénévoles. "L'argent est le nerf de la guerre" et notre association doit disposer d'un bon niveau de ressources, ce que nous n'avons pas encore atteint cette année. Aussi, n'hésitez pas à nous apporter votre aide financière en vous acquittant de votre cotisation (30 €). Soit par chèque à l'ordre d'Apprivoiser l'Absence, soit sur Internet à l'adresse <https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence> et en inscrivant 2017 dans la case Référence. Un grand merci à tous ceux qui nous ont déjà apporté leur aide depuis le début de cette année.

Editorial

Chers parents, chers frères et soeurs, chers amis

S'engager dans *Apprivoiser l'Absence*, c'est user de sa liberté pour aller à la rencontre de l'autre. Pourquoi pas vous ?



Jean-Yves Priest, Président

En juin 2018, les responsables des antennes auront consacré durant trois ans une partie de leur vie à notre association, pour l'animer et lui permettre de remplir son objectif : aider les parents et les fratries à sortir de la souffrance de la perte d'un enfant, d'un frère, d'une soeur. Notre mode de fonctionnement implique que tous les trois ans, cet engagement très prenant soit transmis à d'autres animateurs.

Je profite de cette occasion pour partager avec vous ce que signifie cet

engagement. Pour moi s'engager, c'est user de sa liberté pour aller à la rencontre de l'autre. Chacun avec sa propre personnalité essaie d'en découvrir la richesse. Et l'échange qui en résulte apporte à chacun le bénéfice du partage.

Je crois que c'est ce qui se passe dans nos groupes d'entraide et nos rencontres frères et soeurs. C'est sans doute pour cela que notre engagement bénévole nous apporte une vraie satisfaction. C'est aussi lui qui lie d'une forte amitié tous les participants à la vie de notre association.

Merci par avance à ceux qui vont se sentir une vocation pour assurer le relais du superbe travail accompli par l'équipe actuelle en s'engageant eux-mêmes pour les trois prochaines années. Nous comptons également pour soutenir leurs actions sur la poursuite de l'engagement des psychologues, des membres adhérents, des donateurs et de tous ceux qui partagent nos généreux objectifs.

A tous, mes sentiments amicaux.

J. Y. P.

Livres à découvrir

L'Abécédaire d'amour d'une mère

par Agnès Colders



“De bon matin, avec ma jardinière de lys blancs dans les bras, j'éveille la curiosité des travailleurs dans cette gare du Nord bondée. Au milieu des couleurs grisâtres et des odeurs douceâtres, les lys blancs tout pimpants retiennent l'attention et leur odeur puissante m'ouvre la foule. Antoine m'attend et ce rendez-vous, où c'est moi qui lui apporte des fleurs, fait redoubler mes pas.”

Transformer la douleur en chant... Conjurant l'absence et la perte grâce à l'entrelacs fragile des mots qui redonnent forme au vivant... Une tension vers la création et le beau habite ainsi ce texte où prose et poésie se conjuguent pour évoquer Antoine, le fils décédé, tout ce que la mort a d'intolérable et le deuil infini d'une mère. Une aspiration vers le haut, la lumière, l'espérance de retrouvailles travaillent cette œuvre en forme de pieta littéraire bouleversante.

Après une maîtrise de géographie humaine, au nord Niger, Agnès Colders a travaillé pendant quelques années dans un commerce avant d'enseigner l'histoire et la géographie dans un collège.

L'Abécédaire d'amour d'une mère est édité par la Société des Ecrivains (10 euros)

Winter is coming

par Pierre Jourde

Après coup, on ne peut pas s'empêcher de revenir sur les jours d'avant. Avant de savoir, avant d'entamer cet épuisant parcours du combattant dans les hôpitaux, avant que l'enfant ne meurt. Pierre Jourde n'est pas le premier père à témoigner de la disparition de son fils mais son texte au scalpel teinté de détresse, de colère et de tendresse, compose un livre puissant.

Philippe Forest est devenu écrivain en offrant une vie de papier à sa fille Pauline dans *L'Enfant éternel*, qui reste à ce jour un des plus beaux livres écrits sur la disparition d'un enfant; Pierre Jourde était depuis longtemps écrivain quand son fils Gabriel est mort d'un cancer du rein aussi rare que sans espoir. Le père et l'écrivain ne font plus qu'un pour coucher le récit de la dernière courte année de Gabriel, donnant naissance à un livre dense, désespéré et sublime d'amour paternel.

Winter is coming est édité chez Gallimard (15 euros)

Deuil dans la fratrie

Quelle place pour les frères et sœurs qui restent ?

Question récurrente chez les frères et sœurs endeuillés : "Quelle est ma place ?" Nous pourrions la préciser : "Quelle est ma place dans cette nouvelle constellation familiale ?"

La mort d'un enfant ou d'un jeune adulte, qui précède celle de ses parents, n'est pas dans l'ordre des choses. Son frère ou sa sœur se trouve à une nouvelle place au sein de la famille. Non pas que la place bouge ou que la place du défunt soit remplacée, mais c'est le regard sur chacune des places qui change.

La place laissée par le défunt est tellement pleine, remplie de chagrin, de l'absence. Cette place vide est envahissante, tant à la maison que dans le cœur. Y compris dans certaines fratries, où le frère / la sœur devient "enfant seul".

Cette place vide si envahissante a besoin de se dire, d'être racontée encore et encore. D'une rencontre à l'autre, nombreux sont les frères et sœurs qui reviennent. En reprenant le récit de leur histoire, de nouveaux éléments apparaissent et avec eux de nouvelles questions sur les émotions, leurs réactions et ressentis dans le quotidien de leur vie. Les frères et sœurs partagent leurs expériences et trouvent de la

similitude dans leurs ressentis. Ils deviennent des "compagnons d'infortune" et ils prennent soin les uns des autres. Ils aiment aussi à se retrouver en plus des rencontres proposées par l'association. C'est ainsi qu'ils pansent leurs blessures et apprivoisent la nouveauté de leur place à l'intérieur de la famille.

Les propos de Yan Plantier, philosophe, font écho à cette perception de vide envahissant :

"L'idée de la mort polarise la tendance humaine à l'absolu, sous la figure du tout ou rien. Pourtant, l'expérience réelle de la mort d'un proche fait épreuve à cette tendance, en ouvrant dramatiquement la possibilité d'un chemin de vie hors de ce tout ou rien".

Yan Plantier est intervenu au congrès sur les "Jeunes en deuil" organisé par la Fédération Européenne Vivre Son Deuil à Villeurbanne l'an dernier.

Son texte complet est disponible ici :

<http://vivresondeuil.asso.fr/mort-transforme-vie-destinee>

Valérie Brüggemann

Frères et sœurs : rencontres à Paris, Vannes, Grenoble

Retrouvez les dates des rencontres dans ces trois villes sur notre site www.apprivoiserlabsence.com, rubrique Agenda et également sur Facebook, www.facebook.com/freresetsoeursendeuil

Soirée théâtrale - Vannes - 19 octobre - 20h30

La plus que vive de Christian Bobin



A Vannes, Apprivoiser l'Absence Grand Ouest organise une soirée théâtrale, créée et interprétée par **Grégoire Plus**, autour du livre *La plus que vive* de Christian Bobin (Editions Gallimard)

Extrait :

"Il y a mille façons de parler aux morts. Il fallait la folie d'une petite de quatre ans et demi pour comprendre que nous avions peut-être moins à leur parler qu'à les entendre, et qu'ils n'avaient qu'une seule chose à nous dire : vivez encore, toujours, vivez de plus en plus, surtout ne vous faites pas de mal et ne perdez pas le rire. (...) On n'a pas toujours besoin des mots de l'amour pour parler de l'amour, on a besoin du grave et du léger, pas du sérieux, surtout pas du sérieux, grave et léger, larmes et rires."

Renseignements 07 71 70 56 56

Date Jeudi 19 octobre à 20h30

Lieu Palais des Arts - Place Anne de Bretagne - Vannes

Libre participation aux frais

Frères et Sœurs : rencontres à Grenoble

NOUVEAU

Après Vannes et Paris, des rencontres frères et sœurs ont désormais lieu à Grenoble. Les frères et sœurs endeuillés sont invités à participer à une ou plusieurs journées. Elles auront lieu de 9h30 à 17h les samedis : 7 octobre et 9 décembre 2017, 3 février et 28 avril 2018.

Contact Chantal Rémond 06 30 52 93 77

Mail fratrie-rhonealpes@apprivoiserlabsence.com

Retrouvez les dates de toutes les rencontres frères et sœurs sur notre site www.apprivoiserlabsence.com, rubrique Agenda et également sur Facebook, www.facebook.com/freresetsoeursendeuil

Entrevue

Peut-on vraiment faire le deuil de son enfant ?

Véronique Poivre d'Arvor est une maman endeuillée. Elle a fait partie d'un groupe il y a vingt ans et a été co-responsable d'Apprivoiser l'Absence pendant plusieurs années. Elle a accepté de répondre aux questions que tous les parents se posent. Rencontre.

Pourquoi la perte d'un enfant est-elle si douloureuse ?



Véronique Poivre d'Arvor Parce que ce n'est pas dans l'ordre des choses : normalement, les enfants survivent à leurs parents. Cette perte est également

très douloureuse parce que c'est un arrachement d'une partie de nous-mêmes. On sait tous que l'amour que l'on porte à son enfant est inconditionnel. Enfin, ça bouscule tout ce qu'on a construit, ça chamboule toute la famille.

L'expression "Faire son deuil" a-t-elle un sens lorsqu'il s'agit d'un enfant ?

Cette expression est mal interprétée. Souvent les gens pensent que "faire le deuil", c'est mettre un point final à la relation que l'on avait avec celui qui n'est plus. Mais ce n'est pas cela. Quand on perd un enfant, on peut considérer que l'on a fait son deuil quand on a réussi à lui redonner une vraie place dans son existence ; quand son absence n'est plus une absence aussi vive. Faire le deuil d'un enfant n'est certainement pas synonyme d'oubli : il "est" autrement avec nous.

Qu'est-ce qui peut apporter à nouveau un semblant de sérénité ?

Sérénité est un grand mot. En effet, quand on perd un enfant, on perd à jamais la part d'insouciance qui était en nous ; on ne sera plus jamais comme avant. Mais, petit à petit, la vie va reprendre le dessus. Ainsi par exemple, on va pouvoir à nouveau s'émerveiller devant la beauté d'un paysage. De nombreux petits moments de bien-être vont faire que la vie sera à nouveau supportable : on pourra même à nouveau connaître de vrais moments de bonheur.

Mais il ne faut pas s'attendre à ce que cela arrive du jour au lendemain. C'est très progressif : un peu de douceur va peu à peu s'infiltrer dans tout ce que l'on peut ressentir et cela fait du bien.

En particulier, comment analysez-vous le principal apport d'un groupe d'entraide ?

Quand on vit l'épreuve de la perte d'un enfant, on perd la connivence avec son entourage, avec ses amis. On devient un extraterrestre, on peut faire peur aux autres. Le groupe d'entraide va permettre de briser cet isolement, de partager avec d'autres qui ressentent la même déchirure et qui sont les seuls à

pouvoir ressentir la même chose.

Le groupe sert à échanger, à recevoir de l'aide des autres.

Peut-on aussi y apporter une forme d'aide ?

Tout à fait, en expliquant ce que l'on vit, ce que l'on fait. Exemple qui me vient à l'esprit : la terrible question de ce que l'on va faire de la chambre et des affaires de son enfant. C'est souvent en écoutant les autres que l'on va trouver la réponse.

Faire partie d'un groupe d'entraide vaut-il de soi ?

Pas du tout. Quand j'ai dit à ma famille que j'avais envie de faire partie d'un groupe, tout le monde m'a dit que j'étais folle ; qu'à ma souffrance, j'allais ajouter celle des autres. Au contraire, cela m'a permis de briser l'isolement. Beaucoup de choses ne peuvent être partagées avec sa famille ; on a peur de rajouter à leur souffrance. Et au bout d'un moment, on s'aperçoit que chacun a fait son parcours dans son coin, à son rythme. Alors que dans le groupe, une vraie entraide et des liens se créent.

On dit souvent : "Avec le temps, cela ira mieux". Est-ce vrai ?

Oui. Mais au début, on ne veut pas le

croire. Petit à petit cependant des choses très intenses s'apaisent. Parce que la vie vous oblige à reprendre un peu le dessus. Avec le temps, les choses évoluent et on fait une nouvelle place à son enfant. Peut-être qu'on ne pensera plus à lui, chaque minute de chaque journée. Mais il est toujours là.

Que diriez-vous à des parents qui viennent d'être frappés par ce drame ?

En premier lieu, qu'ils s'écoutent, qu'ils fassent toute la place à leur chagrin, qu'ils fassent les choses à leur rythme. Sans écouter les conseils de l'entourage qui trouve souvent que l'on se complait dans le malheur. Je leur conseillerais le moment venu de rentrer dans un groupe en leur expliquant tout ce qu'ils pourront en retirer. En leur expliquant aussi qu'il n'y a pas de miracles, pas de recettes, que c'est long, qu'ils vont sans doute passer par des hauts et des bas. Je leur dirais enfin que, lorsqu'ils viennent à *Apprivoiser l'Absence*, ils ont en face d'eux des animateurs ayant vécu la même épreuve. Mais que ces derniers sont aujourd'hui debout : c'est bien la preuve qu'il est possible d'aller mieux un jour.

Propos recueillis par Yves et Pierre