



## LETTRE D'INFORMATION N° 4

### Apprivoiser l'Absence

**Nouvelle adresse→**

21 rue des Malmaisons  
75013 PARIS  
Tél. : 01.60.14.35.73

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

Courriel : [contact@apprivoiserlabsence.com](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)

Association sans but lucratif régie par la Loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901



*« Il n'y a pas de chemin.*

*Le chemin se fait en marchant. »*

*Antonio Machado*

## Editorial

Chers parents, chers amis

J'ai toujours beaucoup de plaisir à vous donner des nouvelles de notre association. Les témoignages de parents participant aux groupes d'entraide, ainsi que ceux de leurs animateurs, publiés dans ces lettres d'information, montrent mieux que tout discours combien *Apprivoiser l'Absence* assure bien sa mission, grâce à l'efficacité chaleureuse de toute son équipe.

Je souhaite aujourd'hui attirer particulièrement votre attention sur deux sujets qui me tiennent à cœur :

- Depuis presque deux ans, nous essayons d'être plus proches de vous : par cette lettre, qui vous fournit informations et témoignages, par le lien permanent de notre site Internet, que nous rendons le plus vivant possible et par des rencontres à thèmes. Ces rencontres permettent aux parents de se retrouver, autour de sujets développés par des conférenciers de grande qualité. Elles sont aussi l'occasion de rester en lien, en lien entre vous, en lien avec l'association. Ce lien d'amitié donne vie et chaleur à notre association et la fait grandir. Dans cet esprit, votre conseil d'administration et tous les animateurs sont heureux de vous annoncer qu'à l'automne 2010, nous organiserons une journée des parents, regroupant tous ceux qui ont participé ou qui participent actuellement à la vie de notre association.
- Je voudrais vous sensibiliser aussi au problème de notre développement. Vous savez sans doute que nous sommes présents uniquement en Ile-de-France et à Vannes. Or nous avons beaucoup d'appels de parents de province et nous ne pouvons répondre à leurs demandes faute de moyens humains et financiers. Vouloir et pouvoir répondre à ces demandes implique en effet plus d'animateurs et des moyens financiers adéquats. C'est pourquoi, si vous en avez la possibilité, n'hésitez pas à parler de notre association, de « votre » association, pour y intéresser d'éventuels membres bienfaiteurs et obtenir ainsi les moyens financiers nécessaires à la réalisation de nos projets.

Chers parents et amis, nous comptons donc sur vous.

En attendant de vous rencontrer lors de la journée des parents, à l'automne prochain, ou lors d'une conférence, je vous adresse toute mon amitié.

Jean-Yves Priest  
Président

## Se retrouver, pour mieux retrouver le monde...

Dans notre chemin de vie, il faut se rappeler que nous sommes, par essence, confrontés à la solitude, d'autant plus que nous venons d'être blessés au plus profond de nous-mêmes.

Tant il est vrai, que l'être humain se doit d'explorer d'autres « îles », et surtout visiter ou revisiter cet étrange continent du JE.

Il appartient alors à chacun d'entre nous, de rechercher, et de se donner les moyens de se réconcilier avec le meilleur de ses possibles, en acceptant de devenir un bon compagnon pour soi-même.

Il ne s'agit pas de croire en un ailleurs rédempteur (du moins pour l'instant, et selon les croyances), mais de retenir des instants, des visages, des circonstances humaines et géographiques, parce que là où le soleil se lève, les hommes ont le même souci de vivre, de comprendre, de sourire à l'autre, d'effacer la souffrance, et de donner un sens à leur vie.

Prenons alors conscience, que nous faisons partie d'un tout, et que chacune de nos actions influence ce tout.

Peut-être alors, il nous sera donné de rechercher ou de trouver la sérénité.

Que sait-on d'elle ? C'est un désir, une tentation, une courbe élégante de l'âme.

C'est indéfinissable. On ne sait pas ce que c'est, mais on la devine, on la sent.

La voie reste à tracer, sachons nous en donner les moyens...

Le philosophe Alain nous dit :

*Si vous allez quêter la joie, faites d'abord provision de joie. Remerciez avant d'avoir reçu. Car l'espérance fait naître les raisons d'espérer, et le bon présage fait arriver la chose.*

Chers parents, chers amis, sachons privilégier l'espoir.

Gérard Grebert

vice-président de « *Apprivoiser l'Absence* »



Antonin, 8 ans

## Le rôle du temps...

Dans la redécouverte progressive de la vie, le temps sera à la fois votre ennemi et votre allié.

Votre ennemi parce qu'il a chargé vos épaules d'un poids trop lourd, qui vous donne l'impression d'avoir vieilli prématurément.

(...)

Votre ennemi aussi, parce que avec lui vient la peur d'oublier, et le désir de vivre tourné vers le passé.

(...)

S'il est parfois votre ennemi, le temps peut aussi être votre allié. Celui, en tout cas, qui va atténuer petit à petit l'impression d'être écorché vif en permanence. Vous resterez blessé à vie, mais une blessure cicatrisée n'empêche pas de vivre.

(...)

Le temps tranche les liens douloureux les uns après les autres : c'est la chambre que l'on retapise (quelque fois des années après), ce sont les enfants suivants qui atteignent l'âge auquel votre enfant est mort, et qui n'ont plus de vêtements ou de jouets lui appartenant. C'est l'appartement ou la maison habités avec lui qu'il faut quitter, c'est la voiture qui a transporté votre enfant qui part à la casse. Ce sont les petits cadeaux qui pâlisent à la lumière ou sont cassés, égarés. Chaque jour qui passe rend la séparation plus réelle, plus irrémédiable, et semble mettre un espace entre votre enfant mort et vous.

Et pourtant, c'est à partir du chemin réalisé dans le temps, et grâce au temps, que vous allez peu à peu vous diriger vers la vie.

Annick Ernault

Extraits de son livre « *Apprivoiser l'Absence* »



**Vendredi 4 décembre 2009  
à 20h30**

21 rue des Malmaisons, 75013 PARIS (métro Maison Blanche)  
*Apprivoiser l'Absence* organise une conférence débat avec Annick Ernoult,  
fondatrice de notre association.

**« Avec le temps, ça ira mieux ! »  
... mais est-ce vrai pour la mort d'un enfant ?**

Dans le processus de deuil, le temps est un élément important, qui n'est pas reconnu par la société. Tout doit aller vite et la personne endeuillée doit rapidement tourner la page... Comment prendre le temps ?...

Annick Ernoult réfléchira avec nous sur cette question et nous proposera quelques outils pour utiliser ce temps au mieux.

A l'issue de cette rencontre, un verre de l'amitié permettra à ceux qui le souhaitent de se retrouver ou de faire connaissance.

Libre participation aux frais.

Pour tous renseignements : 01 60 14 35 73.

## *De Vannes...*

Dimanche 27 septembre : *Partager une journée dans le souvenir de nos enfants*

J'ai participé au premier groupe de parole mis en place par Claire sur Vannes. C'était un an après le décès de ma fille aînée, Camille. Lorsque, trois ans après la fin du groupe, Claire m'a proposé de passer une journée avec tous les parents d'*Apprivoiser l'Absence*, j'ai trouvé que c'était une bonne idée. Les conjoints et enfants étaient conviés également et à ma grande surprise mon mari a accepté sans réserve de participer.

Sans nous connaître tous, nous savions pourquoi nous étions là, dans l'émotion mais sans tristesse. J'ai eu plaisir à revoir ceux de mon groupe et à avoir des nouvelles de leur cheminement. Nos enfants ont été présents à chaque instant, mais sans être obligés de les évoquer verbalement. Beaucoup de chaleur humaine au cours de cette journée... Cela fait du bien de se sentir libre de ses mots et de ses émotions. Merci à Mimi et Dominique, parents endeuillés et participants du second groupe, qui nous ont ouvert aimablement les portes de leur gîte.

Hélène

## *Information:*

Un nouveau site internet a été mis en ligne le 12 octobre dernier :

[www.traverserledeuil.com](http://www.traverserledeuil.com)

La richesse de son contenu peut vous aider à trouver des pistes dans votre recherche. Le docteur Christophe Fauré, qui aide et soutient notre association en est le responsable éditorial.

## *Apprivoiser l'absence, de très belles rencontres*

J'ai perdu mon enfant voilà plus de sept ans, après sept mois de maladie. Jusqu'aux derniers moments, j'ai gardé l'espoir qu'il s'en sortirait mais la maladie l'a emporté le 05 mai 2002. Bien que nous ayons eu le temps de nous préparer à cette issue fatale, l'après fut un long et difficile parcours, où le manque, le chaos, le néant, m'ont tenaillé durant les mois qui ont suivi. Il me fallait pouvoir exprimer toute cette douleur, sortir tout ce qui était en moi, partager avec des gens qui avaient comme moi connu la perte d'un enfant. Il me semblait en effet que seuls « ceux là » pouvaient comprendre ce que je ressentais. Mais avec qui, comment ?

C'est ainsi que mon épouse, Anne qui cheminait de son côté m'a proposé de suivre un groupe d'entraide. J'avoue très sincèrement que je n'étais pas persuadé de l'utilité pour moi des groupes de parole et pas forcément prêt à « déballer » mon histoire devant des inconnus. Néanmoins, je l'ai suivie sans réelle conviction avec toutefois la seule certitude de pouvoir rencontrer des gens comme moi et donc de pouvoir partager cette douleur immense que proches et amis n'étaient pas prêts à recevoir. Au mieux maladroits, ils ne savaient pas comment nous aborder.

Lors de l'entretien préalable, les deux animatrices m'ont demandé ce qui m'amenait, en dehors de ce qui est évoqué ci-dessus, je me souviens parfaitement bien leur avoir dit que peut être je serais à mon tour animateur. Ainsi, à l'issue de notre parcours, c'est naturellement que j'ai dit oui lorsque l'une d'entre elle me l'a proposé, comme si c'était pour moi l'évidence même. Il me fallait pouvoir donner à mon tour ce que j'avais reçu des parents, de l'association.

Je terminerai prochainement mon troisième groupe dont le premier en tant qu'observateur, une position délicate mais très privilégiée à l'issue de laquelle je me suis alors senti prêt. Puis est venu le temps d'animer un groupe, j'ai eu la chance de pouvoir le faire avec une animatrice qui de par son expérience a rassuré le co-animateur peu expérimenté et empreint de doute que j'étais. Elle m'a réellement mis le pied à l'étrier, merci Juliette pour ça.

Les parents nous viennent avec leur histoire, si différentes les unes des autres, ils ont pourtant tous au moins un point commun qui les rassemble, celui d'avoir perdu un ou plusieurs enfants. Souvent à leur évocation, une lueur pétillante dans leurs yeux. Je me souviens parfaitement de tous les prénoms, des visages des enfants dont moi aussi j'ai partagé une partie de leur histoire et de leur trop courte vie.

Ils nous arrivent démunis, fragiles, tout cabossés, errants, mais avec une force en eux témoignant de leur présence et dont ils n'ont pas toujours conscience, celle de faire face, de cheminer, de dire, de pleurer, de partager.... Ainsi, petit à petit ils commencent à essayer d'apprivoiser l'absence. .../...

Je les vois évoluer au fil du temps, tantôt mieux, tantôt plus mal. Envahis de doute, de maux, de multiples questionnements qui les rongent, ils n'ont pas envie de parler ou à contrario ils arrivent avec le sourire, de l'espoir, la volonté de se reconstruire. Cette ambivalence des sentiments, des émotions, des états les caractérise bien. Alors, humblement, modestement, l'animateur que je suis essaye, rencontre après rencontre, de faire jaillir ce qui peut les aider : un thème qu'il nous a paru essentiel d'aborder, la force du groupe, celle qui les porte, les rend solidaires, soudés pour faire face.

Leurs parcours me touchent et il n'est pas toujours facile de rentrer à la maison après les avoir quittés tant ils étaient mal parfois. Il m'arrive également de douter quant au fait de ne pas avoir réussi là où j'aurais souhaité, avec ce parent ou cet autre de ne pas avoir pu aller plus loin, ce sentiment ou cette émotion qu'on n'a pas pu aborder. Mais j'ai appris à respecter leur silence, ça leur appartient, et peu importe car l'essentiel c'est bien eux !

Apprivoiser l'absence, c'est aussi de très belles rencontres dans l'association. Une histoire de femmes et d'hommes qui outre le fait d'avoir eux aussi perdu leur enfant, ont cette force immense de pouvoir donner, accompagner, aider sans compter. C'est aussi pour ça que j'ai adhéré à cette association et que j'anime. Merci à ceux qui m'ont donné cette envie, à Dominique qu'on voit si peu, à d'autres qui sont partis depuis vers d'autres horizons, Fernande, Sylvain. Bien évidemment, merci également à Aliette, toujours si juste et persuasive.

Je me nourris de toutes ces histoires, de ces parcours. Parmi tout ce que je peux faire ou bien encore la manière dont j'ai pu évoluer depuis la mort de mon enfant, j'ai depuis le sentiment d'avoir fait quelque chose de l'histoire de mon fils et je suis convaincu que ces parents-là, cette association-là y contribuent et m'aident encore à apprivoiser l'absence de mon Jules.

Jean-Noël  
Animateur – Apprivoiser l'absence

## *Mon Vincent*

*Comment, un enfant fut  
Pourquoi un ado n'est plus ?  
Me laissant le néant et le vide  
Dans un regard bleu si limpide.*

*Dis-moi que faire de toute ma tendresse  
Qui ne peut plus embrasser que la tristesse.  
A présent, je n'ai plus d'avenir  
Car il ne me reste que le souvenir*

*Et l'idée d'une vie si courte et intense  
Remplie de désirs et d'amour si immenses  
Trop tôt fauchés, si vite dispersés  
Emportant nos projets, nos espoirs  
De vaincre les batailles et les dangers  
Qui nous guettent de l'aube à la tombée du soir.*

*En regardant en arrière, des moments inachevés  
De rires, de petits rien, de bonheur  
En avant, toute une vie à réaliser  
Bâtie sur un désespoir ciselé en nos cœurs.*

*Maintenant, un passé, plus de futur et le présent  
Lourd de ce que tu fus, ma vie, mon Vincent.*

*Valérie*

