



## LETTRE D'INFORMATION N°5

### *Apprivoiser l'Absence*

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



« Devant ce que la vie a de plus cruel, toutes les pensées parfois s'effondrent, privées d'appui, et il ne nous reste plus qu'à demander aux arbres qui tremblent sous le vent de nous apprendre cette compassion que le monde ignore. »

*Christian Bobin*



Jean-Yves PRIEST, Président

Chers amis,

Les membres du conseil d'administration et les animateurs se joignent à moi pour vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour 2010. Que ceux qui sont dans la douleur du souvenir de leur enfant, sachent qu'Apprivoiser l'Absence les accompagne sur ce chemin difficile.

Grâce aux animateurs et aux deux « fils rouges », l'année 2009 s'est déroulée de façon satisfaisante et je ne doute pas que 2010 soit une nouvelle année de progrès.

Pour cela votre conseil d'administration s'est fixé les objectifs suivants :

- démarrage de deux nouveaux groupes d'entraide en Ile de France (peut être trois) et un à Vannes,
- organisation d'une journée des parents le 19 septembre pour tous ceux qui ont participé à un groupe d'entraide. Notez donc cette date importante sur vos agendas,
- accueil et intégration de trois nouveaux animateurs et de trois nouveaux observateurs, et poursuite de notre formation permanente,
- organisation de conférences, si possible chaque trimestre, autour de thèmes qui vous intéressent et vous permettent de vous retrouver dans un climat chaleureux pour échanger vos idées et vos interrogations,
- si possible, démarrage durant la deuxième partie de l'année d'un groupe d'entraide dans une ville de province (sans doute Lyon),
- développement de notre communication autour de l'amélioration continue de notre site, de nos lettres d'information et des autres initiatives pour faire connaître Apprivoiser l'Absence.
- poursuite de notre gestion financière rigoureuse afin qu'Apprivoiser l'Absence dispose toujours des moyens matériels nécessaires à son fonctionnement et au développement de ses projets, sachant que le bénévolat gouverne notre mode d'administration.

Vous le voyez, chers amis, nous avons du pain sur la planche. Je compte de nouveau sur l'enthousiasme et la compétence de tous nos animateurs et sur votre soutien, pour atteindre avec succès tous ces objectifs.

Avec mes sentiments les plus cordiaux.

## LA TOILE DE FONDS DU SOUVENIR

La vie teintée d'ombre, a retrouvé une certaine lumière, certes différente de celle que l'on a connue, déroutante, mais qui se révèle petit à petit attirante. Les visages se redessinent, les expressions deviennent expressives, de surcroît une acuité nous est donnée à les saisir à bon escient.

Surtout un tri magique s'opère et s'évertue à nous offrir une nouvelle lucidité, propre à réinventer la vie, certes la vie « sans », mais avec une nouvelle intensité insoupçonnée.

C'est là que se met en place la fameuse toile de fonds du souvenir. C'est devant elle, grâce à elle et à sa beauté, que se déroulera la toute nouvelle pièce de théâtre de nos vies, teintée de la simplicité originelle, celle qui éliminera le superflu. Cette quête, car c'en est une, deviendra un exercice permanent, mais non pesant.

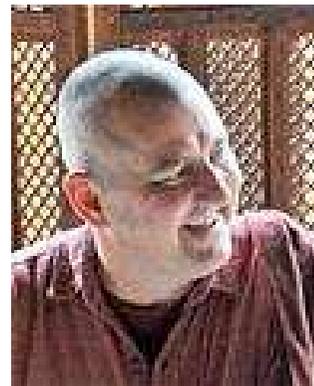
La marche, en est un exemple. N'importe où, n'importe quand, qu'il pleuve, qu'il fasse grand vent ou grand soleil. Le meilleur antidépresseur sur le marché (parole d'apothicaire), vous dis-je, avec effet immédiat et pas de doses maxima.

C'est surtout la prise de conscience de son propre corps, dans son ensemble, mental et physique. La notion de temps reprend toute sa valeur, la perception des battements du cœur que l'on contrôle, la captation de l'esprit par le changement de décor. Croiser des regards inconnus, et essayer de recueillir ce qu'il y a de beauté, voire d'amour dans chacun, et ainsi faire sa récolte intérieure.

**Le chemin faisant  
brûlé de soleil levant  
l'accroche du cœur**

Avec nous tous.

Gérard Grebert  
Vice président



**lundi 15 mars 2010  
à 20h30**

21 rue des Malmaisons,  
75013 Paris (métro Maison Blanche ou Porte d'Italie)

## La souffrance dans la pensée bouddhiste

par **Lama Puntso**, moine bouddhiste occidental, président de l'association Semdrel, association bouddhiste d'accompagnement des personnes en deuil et en fin de vie.

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*

# Et retenez déjà ces deux dates

## samedi 8 mai 2010, à 20h30

Une conférence de **Gilles Deslauriers** sur les rites du deuil. Gilles est psychothérapeute québécois spécialisé dans l'accompagnement des personnes en deuil.

## jeudi 10 juin 2010

Notre assemblée générale, suivie d'une intervention de **Geneviève Jurgensen** interviewée par **Laure Adler**

Geneviève Jurgensen, journaliste et écrivain, a perdu deux petites filles dans un accident de voiture.

N'oubliez pas d'aller voir régulièrement notre site :

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

Ainsi que

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

## Les quatre saisons

### Le printemps

La terre est verte et fraîche sous le soleil doré.  
Nous avons arpenté la terre, toi et moi,  
Sans nous douter du futur qui nous attendait  
Penseras-tu souvent à moi  
Quand les fleurs chaque année fleuriront ?  
Quand la terre à nouveau revivra ?  
On dit que la mort, c'est la fin,  
Mais mon amour pour toi ne peut jamais mourir.  
Et comme le soleil a réchauffé nos cœurs  
Que cet amour un soir reviennent te toucher,  
Quand je serai parti  
Et que tu seras seule  
Et avant que l'aurore  
Eparille tes rêves.

### L'été

Je n'avais jamais su  
Qu'un oiseau  
Pouvait chanter si clair et si doux  
Avant qu'on me dise qu'il faudrait te quitter  
Pour un temps.  
Je n'avais jamais vu le bleu du ciel si pur  
Avant d'apprendre que jamais  
Je ne vieillirai avec toi.  
Mais j'aime mieux avoir été aimé de toi

Que d'avoir vécu un million d'étés  
Sans avoir jamais connu ton amour.  
Ensemble, toi et moi,  
Souvenons-nous des jours, souvenons-nous des nuits  
Durant l'éternité

### L'automne

Et la terre se met à mourir.  
Et les feuilles sur les arbres deviennent brun doré.  
Pense à moi en automne, car j'y marche avec toi  
Comme autrefois le soir, sur les trottoirs des villes  
Même si je ne peux plus tenir ta main.

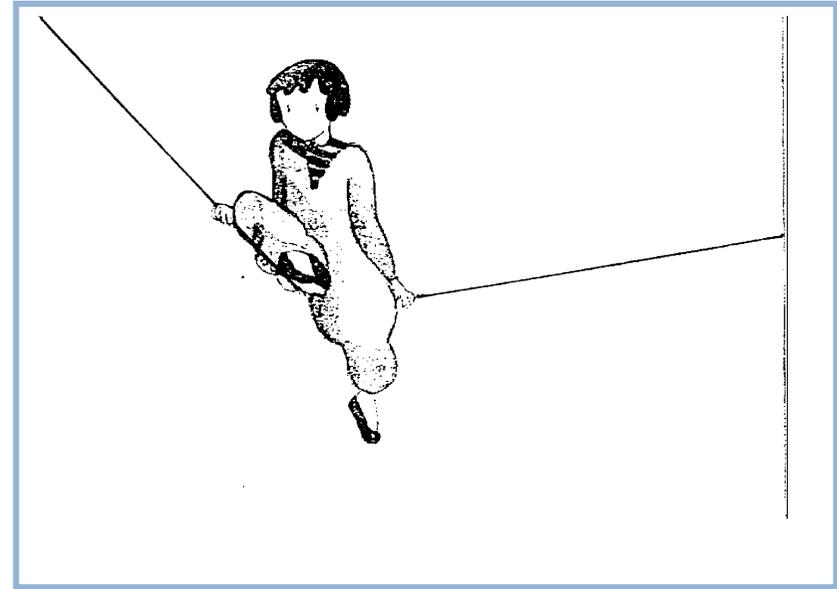
### L'hiver

Peut-être un jour trouverons-nous  
Une autre cheminée, une autre maison  
Et son feu pétillant, sa fumée odorante  
Et tout à coup, nous retournant, nous serons là, ensemble,  
Et je t'entendrai rire et toucherai ta face  
Et te tiendrai tout contre moi encore...  
Si d'ici là la solitude vient te trouver  
Quelque soir d'hiver et de neige,  
Rappelle-toi : quoique la mort me soit venue,  
L'amour ne s'en ira jamais !

Elisabeth Kübler-Ross

*La mort, dernière étape de la croissance*

## Le Bonheur



*Je ne suis pas funambule. J'avance pas à pas. Je ne sais rien des jours, je glisse sur un fil, au loin, je ne vois pas. Si je regarde en bas, c'est le vertige, je ne regarde pas. Je risque à chaque pas et j'avance, docile. A chaque risque, le bonheur est là. J'avance vers moi ; le bout du fil n'existe pas.*

Philippe Delerm