



Photo Gérard Grébert

*Entrevoir l'espoir*

## Pourquoi cette lettre ?

Cette lettre a pour vocation d'entretenir le lien entre les membres de notre association : parents en deuil participant ou ayant participé à un groupe d'entraide, animateurs, toutes celles et ceux qui contribuent à soutenir Apprivoiser l'Absence dans sa démarche. Vie de l'association, annonces d'événements, témoignages, réflexions sur un sujet associé à notre deuil d'enfant en forment la trame. Cette lettre est ouverte à vos contributions.

## Editorial

Chers parents, chers amis

*En ce début d'année, tous nos vœux de sérénité et de confiance en l'avenir. Poursuivons notre chemin...*



L'année 2012 est engagée, et nous poursuivons ensemble à nouveau le chemin commun pour Apprivoiser l'Absence.

Aussi, je vous présente en mon nom propre, et celui de toute l'équipe de femmes et d'hommes bénévoles acquis à cette cause commune qui nous tient tant au cœur, nos vœux de sérénité, de confiance en l'avenir, dans lequel nous aurons, chacun d'entre nous une place affirmée et solidaire.

L'année écoulée a vu, entre autres rencontres, la projection du film Rabbit Hole, le 6 novembre, suivie d'un débat avec des personnalités attachantes, autour de la disparition de l'enfant, dans une salle de projection pleine ! Cela nous conforte dans l'idée qu'il est du plus grand intérêt de se retrouver autour de thèmes précis, pour un moment à la fois d'échange, mais aussi de convivialité.

Echange, dont vous connaissez la valeur intrinsèque, pour l'avoir vécu de l'intérieur, si je puis dire, en participant à des groupes d'entraide.

Nous nous efforcerons de maintenir ces liens précieux, en organisant d'autres rencontres, telles que celle prévue en mars, dont vous avez le détail ci-contre dans ce bulletin. Elle portera sur les rites lors du deuil, rites qui font partie de cette vie qui cherche à "reprendre ses droits". La spiritualité, au sens large du terme, pourrait être une piste que nous allons explorer ensemble. Vous serez avertis de cela dans les prochains bulletins, ainsi que sur notre site web, que vous ne manquez pas de consulter.

Un grand merci à vous pour vos cotisations renouvelées (voir sur le site la possibilité de régler en ligne), ainsi que pour vos dons, qui consolident notre association.

Permettez-moi de vous livrer cette pensée en guise d'au revoir : "Le bonheur, ou tout au moins le mieux être, n'est pas une destination, mais une trajectoire". En route pour le chemin, et à bientôt, avec l'assurance de nos sentiments les plus cordiaux.

**Gérard Grébert,**  
Vice Président

## Conférence Le rituel au coeur du lien familial

Apprivoiser l'Absence propose

le mardi 27 mars 2012 à 20h15

*une soirée autour du film documentaire de Marthe Sébille*

Le rituel au coeur du lien familial

SCAM - 5, avenue Velasquez - Paris 8e - Métro Villiers

Libre participation aux frais



Depuis l'aube des temps, dans toutes les cultures, les humains ont besoin de renforcer des liens de sociabilité en inventant des rituels collectifs pour marquer les grands passages, souligner les changements significatifs de la vie (naissance, puberté, mort...). Le rituel est universel parce que

l'homme a un puissant besoin de symboliser la perpétuelle transformation des humains mortels que nous sommes, de se représenter avec d'autres humains, des événements marquants de son histoire et leur donner du sens. Les rituels apaisent, marquent un passage, transforment intimement, initient aux étapes nouvelles...

Le film sera suivi des interventions de :



**Dominique Davous**, engagée à des titres divers depuis 1994, au sein d'Apprivoiser l'Absence. Elle témoignera des rituels collectifs ou individuels qu'elles ont mis en place, elle et ses deux filles après le décès de Capucine, la dernière née de la fratrie. Chacune traverse le deuil à sa manière. Il y a ce qui rassemble et ce qui se vit seul.



**Catherine Le Grand-Sébille**. Elle posera le regard de l'anthropologue spécialisée dans mort et le deuil. Elle parlera de l'importance des rituels et de leurs fonctions.

Ce film incite également à parler du deuil des frères et sœurs.

Le public sera alors invité à s'exprimer. Chacun pourra confronter ce qu'il a pu faire en termes de rituels de deuil ou explorer ce qu'il souhaiterait mettre en place.

En présence de la réalisatrice **Marthe Sébille** (sauf contraintes de tournage)

## Formation sur le deuil et les rituels à Montréal

Nombreux sont les parents endeuillés qui regrettent un manque de pratique sociale autour du deuil et un effritement des symboles : autrefois, ils permettaient de donner un sens à la fois sociétal et intime à la douleur ressentie après la perte d'un enfant. C'est dans le cadre de cette réflexion qu'un groupe d'animateurs de notre association est parti à Montréal en octobre dernier pour participer à un stage sur le thème "Deuil et rituels".

Le psychothérapeute et organisateur de la formation a invité chacun d'entre nous à recréer un rituel à partir du vécu d'un événement personnel. Tout au long de la semaine, différents groupes ont présenté un rituel lié au deuil et à la nécessité de lui donner une forme sociale pour l'intégrer de façon individuelle et intime. Après chaque temps partagé, nous avons pu évoquer librement la résonance induite et livrer notre ressenti.

Différents intervenants nous ont accompagnés tout au long de la session. Une anthropologue a travaillé avec nous sur les définitions des rites et des rituels. Son intervention a été centrée sur la nécessité sociale de créer des rites fédérateurs et sur leur importance dans le vécu de chacun. Une intervenante amérindienne nous a immergés au cœur de l'histoire, de la culture et des rites issus de sa communauté. Nous avons alors pu mesurer l'importance des rituels au sein de groupes humains dont l'architecture sociale est bâtie sur l'expérience transmise ainsi que sur l'implication et le soutien de l'ensemble de ses membres lors d'événements fondamentaux de la vie de chacun.

La directrice d'une maison d'enfants atteints de maladies graves nous a accompagnés tout au long de la session pour nous aider à élaborer un **mandala**, figure qui incarne de façon créative un objet de médiation destiné à



déposer nos souffrances, nos pertes et nos transformations intérieures. Le mandala est un objet sacré et hautement symbolique dans la culture amérindienne, qui se charge du sens des sentiments que chacun y met. Il se présente sous forme de dessin inscrit dans un cercle. Nous sommes invités à y tracer des lignes suivant notre inspiration afin de pouvoir facilement les colorier. Il est dessiné avec du sable, des graviers, des graines et, une fois fini, nous pouvons y déposer des objets, des messages au sens à la fois matériel et symbolique.

On peut parler d'une cérémonie puisque chaque étape prépare à une action qui propose un nouveau sens. Après l'élaboration, vient un temps de réflexion et de partage où chacun est alternativement dépositaire et témoin. Puis chaque participant entreprend le mélange de tous les éléments matériels.

*Le mandala est un cercle curatif et magique qui représente le cosmos et fait une synthèse du tout. Considéré comme une forme d'art de guérison, il donne accès à son propre psychisme et devient un des miroirs de l'âme.*

En brassant son contenu, chacun déconstruit le mandala. C'est par ce processus symbolique que l'on accède à soi-même. En effet, s'appliquer à faire un mandala demande d'aller chercher au fond de soi, de faire le point par rapport d'une part à son état au moment de l'événement vécu et d'autre part à son ressenti au moment où cette représentation figurée est réalisée et dissipée. Ainsi, le mandala permet de prendre conscience du pouvoir d'auto-guérison qui demande à émerger et à trouver sa place dans notre vie.

*Cette formation m'aura permis d'écouter et d'être écoutée, de revivre l'expérience de la parole et de l'entraide, de réfléchir, de réagir, d'éprouver, de partager, de revenir sur mon propre vécu, de déposer, de donner et de recevoir bien au-delà de ce que je pouvais espérer au départ.*

**Valérie**



### Le Petit Prince et les rites

[...] Le lendemain revint le Petit Prince.

- Il eût mieux valu revenir à la même heure, dit le renard. Si tu viens, par exemple, à quatre heures de l'après-midi, dès trois

heures je commencerai d'être heureux. Plus l'heure avancera, plus je me sentirai heureux. A quatre heures, déjà, je m'agiterai et m'inquiéterai; je découvrirai le prix du bonheur! Mais si tu viens n'importe quand, je ne saurai jamais à quelle heure m'habiller le cœur. Il faut des rites. [...]

**A. de Saint Exupéry**

## Témoignage L'amour plus fort que la mort

*Certains groupes d'entraide maintiennent durablement des liens chaleureux et précieux : ils aident à vivre, comme le montre le témoignage de Michel.*

Nos enfants nous ont causé bien malgré eux un malheur incommensurable mais aussi le plus grand des bonheurs, celui de nous réunir en 2007. Bien sûr, comme vous, j'aurais préféré ne jamais vous rencontrer, mais Pierrick, Elodie, Angélique, Jennifer, Patrick et Lou Andréa ont changé le cours de notre vie. C'est ainsi, et vous me connaissez assez bien maintenant pour savoir que pour moi, le bonheur de l'instant présent est le seul véritable, alors j'aimerais tant voir un sourire même intérieur sur vous.

Nous avons toujours ce besoin énorme de communiquer, plus que de se rencontrer ; les contacts avec toi, Martine, que nous n'avons pas vu depuis longtemps, et toi Sabine le montrent.

Je pense beaucoup à ceux d'entre nous qui souffrent dans leur chair, et je sais que notre nature est faite ainsi. Nous ne sommes pas indestructibles, et les épreuves sont trop dures pour les traverser sans que nous en pâtissions. Quelqu'un me disait récemment qu'il ne faut pas penser que nous avons un corps mais que nous sommes un corps. Alors aimons-nous en totalité, en conscience, et n'oublions pas que nous sommes des êtres qui méritent une attention sans limite. N'ayons pas peur de nous, de nos organes, de tout ce qui nous constitue femme ou homme et osons parler à notre corps de ses souffrances.

Merci à vous tous qui me permettez de réaliser que l'Amour est plus fort que la mort.

**Michel**

### **Cette lettre est aussi la vôtre...**

Nous sommes nombreux à écrire d'abord pour nous-mêmes. Il peut venir un temps où l'on souhaite partager ses émotions, son ressenti, ses espoirs.

La lettre Apprivoiser l'Absence est ouverte à vos témoignages : vécu du deuil, participation à un groupe d'entraide, livres, films ou conférences que vous avez trouvés enrichissants... Toute expérience est bonne à partager quand elle soulage, quand elle allège le poids que nous portons.

**Nous attendons vos propositions** : [contact@apprivoiserlabsence.com](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)

## Ces petits rien qui font Apprivoiser l'Absence

*Une association, c'est un ensemble d'actions, souvent modestes, qui permettent de garder le lien et de poursuivre son chemin. Quelques exemples.*

**Notre mémoire de l'association.** Annick Ernoult, fondatrice de Choisir l'Espoir, a confié le nom Apprivoiser l'Absence à l'association que nous sommes aujourd'hui et que nous garderons tant que nous serons fidèles à la mission de départ. C'est pour cela qu'un recueil de textes fondateurs a été élaboré et qu'il est remis à chaque nouvel animateur. Les plus anciens dans l'association sont ainsi gardiens de la mémoire et veillent à en transmettre les valeurs.

**Dominique Davous**

**Nos liens avec les autres.** Le fichier des associations avec lesquelles nous sommes en lien doit être tenu à jour afin que les informations telles que la lettre info, les annonces de conférences ou de manifestations puissent leur parvenir.

Il s'agit d'un échange enrichissant : nous recevons régulièrement des informations émanant d'autres associations de deuil ce qui permet de répondre plus largement aux attentes des parents.

**Patricia Rispal**

**Notre nourriture spirituelle.** Notre association s'est dotée d'une bibliothèque. Les livres peuvent être consultés et empruntés par les parents qui viennent participer à un groupe. Ce système de prêt fonctionne grâce aux livres qui nous ont été offerts. Un espace pour que la lecture puisse être une ressource en tout temps de vie.

**Valérie Mounier**

**Notre site Internet.** C'est une porte d'entrée ouverte à celles et ceux, démunis après la mort d'un enfant, qui cherchent un soutien. Vous y découvrirez les annonces de nos rendez-vous et ceux des associations dont nous sommes proches.

Vous pouvez y retrouver aussi les enregistrements de nos conférences, des témoignages et des suggestions de lecture qui pourront, nous l'espérons, vous apporter un peu de réconfort. Un contact téléphonique est possible à tout moment. **Pierre Lombard**

## Vie de l'association

### Succès de l'atelier Frères et Soeurs en deuil à Vannes

L'antenne de Vannes a organisé le samedi 14 janvier un atelier "Frères et sœurs en deuil" animé par Valérie Brüggeman, sœur endeuillée et psychothérapeute et par Agnès Carpentier, maman en deuil et animatrice à Apprivoiser l'Absence Paris.

Cet atelier a été organisé à la demande de parents de nos groupes d'entraide qui se sentent démunis face à la détresse de leurs enfants qui doivent faire le deuil de leur frère ou de leur sœur ainsi que de la famille d'avant.

Seize frères et sœurs venant de la région vannetaise et du grand ouest se sont donc retrouvés pour échanger et partager une même souffrance. Vous pouvez retrouver leurs témoignages sur notre site Internet : [www.apprivoiserlabsence.com](http://www.apprivoiserlabsence.com).

*Difficile de résumer en quelques lignes cette journée consacrée aux frères et sœurs endeuillés tant elle a été riche en émotion, partage, générosité... Plusieurs moments me reviennent tels que:*

*"On doit non seulement faire le deuil de notre frère ou de notre sœur mais aussi celui de nos parents d'avant..." Ou bien : "Je ne veux pas me sortir de cette colère..."*

*Très vite la parole s'est libérée, mais aussi l'expression et le partage des émotions, des sentiments comme la peur de l'oubli, l'impression de ne pas être compris, l'envie de comprendre le fonctionnement de ses parents...*

*Et puis, même si j'avais conscience de la souffrance de la fratrie, je n'en n'imaginai pas l'intensité.*

*Je voudrais remercier tous ces frères et sœurs pour la confiance dont ils ont fait preuve à notre égard.*

*Merci aussi à Claire d'avoir permis l'organisation de cette journée.*

**Agnès** (animatrice du groupe, maman en deuil)



#### Association Apprivoiser l'Absence

Région parisienne - 21 rue des Malmaisons - 75013 Paris

Tél.: 07 86 38 10 65 - Mail : [contact@apprivoiserlabsence.com](mailto:contact@apprivoiserlabsence.com)

Grand Ouest - 43 rue Richemont - 56000 Vannes

Tél.: 02 97 40 67 32 - Mail : [contactvannes@apprivoiserlabsence.com](mailto:contactvannes@apprivoiserlabsence.com)

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