

LA LETTRE *Apprivoiser l'Absence*

Numéro 22 - Février 2016



Photo Gérard Grébert

Réunion sur les cimes, calme, échange, la vie du groupe...

Aidez-nous à continuer, acquittez votre cotisation 2016

En ce début d'année, nous nous permettons de vous rappeler que l'association ne peut exister que grâce à vos adhésions et à vos dons. Si vous voulez qu'*Apprivoiser l'Absence* puisse continuer à venir en aide à des parents, à des frères et soeurs en deuil, pensez dès aujourd'hui à régler votre cotisation 2016 (maintenue à 20 €). Soit par chèque à l'ordre d'Apprivoiser l'Absence, soit en vous rendant sur Internet à <https://www.apayer.fr/Apprivoiserlabsence> et en inscrivant 2016 dans la case référence.

Votre reçu fiscal vous sera adressé par courrier.
D'avance, un grand merci.

Editorial

Chers parents, chers frères et soeurs, chers amis

Depuis plus de quatre ans, Apprivoiser l'Absence développe et adapte son action pour les frères et sœurs avec, en 2016, des rencontres dans plusieurs villes, la page Facebook et un forum.

La première rencontre frères et sœurs à Vannes en janvier 2012 s'est tenue à la demande de parents soucieux pour leurs enfants : *"Ils n'ont pas de lieu, comme nous, pour parler de leur deuil"*. En novembre 2012, les rencontres ont démarré à Paris, et depuis, les antennes de Paris et Vannes proposent quatre journées annuelles pour les frères et sœurs. En 2016, la nouvelle antenne Rhône-Alpes lance des rencontres à Lyon et à Grenoble (voir page 6). Ces journées sont co-animées par un endeuillé (frère, sœur, parent) et un professionnel "psy", tous deux bénévoles.

Les équipes "Frères et sœurs" ont élaboré un texte fondateur, pour tenir compte des besoins spécifiques des frères et sœurs et préciser le fonctionnement de ces groupes "ouverts" où les participants choisissent de venir au nombre de rencontres de leur choix.

L'association touche de plus en plus de frères et sœurs par sa page Facebook* créée en 2013 et son groupe de discussion privé ; également par le

forum qui vient d'ouvrir**.

Pourquoi ces lieux de parole sont-ils indispensables ?

Parce qu'il y a très peu d'endroits pour partager avec d'autres qui vivent la même épreuve. Les frères et sœurs souffrent souvent en silence, ils ne se donnent pas le droit d'être "en deuil".

S'ils font le pas de venir à une rencontre, ils repartent libérés, soulagés.

D'autres iront plus facilement sur Facebook ou sur le forum – lieux accessibles à tout moment – pour échanger en toute confiance. Ils y trouvent une écoute, des réponses, du réconfort.

Ces différentes ressources aident à rompre la solitude et l'isolement... et à tisser de nouveaux liens. En accompagnant les frères et sœurs, avec leur souffrance spécifique, Apprivoiser l'Absence aide toute la famille à se remettre debout.

Valérie Brüggemann (Paris)

Alexandre Lelièvre (Facebook)

Laurence Masingue (Vannes)

Chantal Rémond (Grenoble)

Angela Triponel (Lyon)

*www.facebook.com/freresetsoeursendeuil **forum.apprivoiserlabsence.com

Journée d'anniversaire à Vannes

Réservez votre dimanche 24 avril 2016

L'antenne de Vannes a vu le jour en septembre 2005. Ce dixième anniversaire sera célébré au printemps prochain.

L'antenne Apprivoiser l'Absence Vannes a vu le jour en septembre 2005, à l'image des groupes d'entraide créés à Paris par Annick Ernoult, fondatrice de l'association Apprivoiser l'Absence.

Pour célébrer ce dixième anniversaire, l'équipe d'Apprivoiser l'Absence Vannes organise une rencontre le dimanche 24 avril 2016, où seront conviés les parents des dix groupes d'entraide de l'antenne de Vannes, les frères et sœurs ayant participé à un atelier et tous les animateurs. A douze heures, un repas sera partagé à l'espace Montcalm, près du port de Vannes. Un temps de rituel sera consacré aux enfants décédés.

Ensuite, une marche conduira les participants jusqu'à l'auditorium pour y écouter un concert de chant choral donné par le groupe *Nova Voce* où de belles voix célébreront avec émotion les dix ans d'existence d'Apprivoiser l'Absence à Vannes.

Toute l'équipe de Vannes compte sur vous pour venir partager avec elle ce moment d'amitié.

Conférence à Paris le 13 avril 2016

Ecrire pour se souvenir du combat de son enfant



Apprivoiser l'Absence vous invite à une conférence suivie d'un débat avec Sophie Daull, comédienne et auteur de *"Camille, mon envolée"*, un premier livre impressionnant.

Lundi 23 décembre 2013, après une lutte aussi tenace que brève contre une fièvre dévorante, Camille, seize ans, meurt. Dix-huit jours plus tard, Sophie Daull, commence à écrire dans une sorte d'urgence. Ecrire pour se souvenir de la "vaillance du combat" mené par sa fille unique contre la maladie et ne rien oublier de la "sinistre chronologie" de ces jours où la vie a basculé. Ecrire pour prolonger Camille. Ecrire pour dire l'absence, le vide mais aussi pour rester debout.

Livre des derniers jours et de l'après, *"Camille, mon envolée"*, est plus que le simple témoignage d'une mère endeuillée. C'est le roman d'une résistance à l'insupportable.

Quand ? Mercredi 13 avril à 20 h **Où ?** Mairie du XVII^e arrondissement, salle des Fêtes - 16-20 rue des Batignolles - 75017 Paris - Métro Rome ou Place de Clichy

Gérer ses émotions

Consoler, c'est respecter la peine de l'autre

La consolation demande beaucoup de tact, de précautions. Il faut utiliser les bonnes images, les gestes adéquats sans blesser. Ainsi, le consolateur invite celui qui souffre à se voir autrement.

La consolation fait face au vertige du néant ; elle est un point de rencontre de tous les enjeux importants de la condition humaine. La demande de consolation porte sur la mort plus ou moins prématurée d'êtres chers, qui laisse chacun de nous dans un désarroi profond et ambigu : ce n'est pas seulement de la mort de cet autre dont on doit se consoler, mais de son absence et de ce qu'elle nous rappelle notre propre finitude.

La consolation répond toujours à un besoin qui s'exprime à l'égard d'une perte : perte d'un amour, d'un proche, d'un idéal politique, d'une réputation sociale, etc. Inversement cette disparition rassure, puisqu'elle nous confirme, par différence, que nous sommes encore vivants. Et en cela, elle nous culpabilise.

Consoler les autres est une façon de se consoler soi-même, de se rassurer face à la douleur, à l'inévitable. L'acte de consoler est l'un des plus importants que l'être humain puisse accomplir : consoler, c'est comprendre la peur et la douleur de l'autre, c'est aimer sans demander à être aimé.

Le rôle du consolateur est d'inviter celui qui a du chagrin à ne pas s'enfermer dans les regrets et les rancunes; c'est transformer le chagrin en espérance, en faire une occasion d'amour. Oui, mais comment faire ?

Donner du sens au manque console, compense, reconforte, rassure; la musique, les objets, les prières, les œuvres d'art, les paysages aident à réaliser cela.

Transmettre une énergie, de la tendresse, distraire, se noyer dans le bruit ou au contraire partager le silence avec la personne endeuillée sont autant de consolations possibles.

Et il y en a bien d'autres. Le temps console ; la littérature, la poésie, l'écriture consolent; l'amour console; l'écoute console; le religieux console, la prière console, indépendamment de sa finalité religieuse; la cérémonie funéraire console; l'art console parce que la beauté apaise; les lieux pensés pour la méditation, pour la prière, pour la solitude consolent; la musique console, la littérature console. Le politique, le judiciaire, la vengeance consolent ; ils focalisent sur un bouc

émissaire qui canalise la violence et l'empêche de se répandre...

Et la nature console également en ce qu'elle donne à voir la beauté du monde, son renouvellement et la force de la vie. Nos sociétés ont tout essayé pour donner du sens à la mort. Quand toutes ces espérances perdent de leur crédibilité, il ne reste plus aux vivants pour se consoler, que le souvenir de leurs morts, qu'ils rejoindront un jour. Désormais, la consolation est régulièrement remplacée par la distraction et la compensation. Devrons-nous vivre dans des sociétés "d'indifférence" où chacun sera de plus en plus insensible au chagrin de l'autre, où la consolation sera de plus en plus demandée au psychiatre, sous forme de conversations tarifées, de médicaments spécialisés, de "consolateurs" professionnels ? Pourra-t-on réapprendre à consoler, dans la solitude narcissique des grandes villes ? Qui pourra apprendre à consoler, quand la

religion, la famille, l'école s'effaceront ? Aider la personne endeuillée à mettre des mots justes sur ce qu'elle ressent, reconnaître sa souffrance inconsolable, quand on perd un parent, un enfant ou un conjoint et dès lors qu'il y avait une relation forte d'amour, ce lien s'inscrit comme unique, irremplaçable et on a besoin de l'entendre.

La consolation commence là, par la reconnaissance du caractère unique de la souffrance et la nécessité de trouver des mots pour la dire. Ce que l'on peut apporter, c'est la capacité à faire que, petit à petit, les souvenirs que l'on garde de la personne disparue soient des souvenirs qui font du bien. C'est ça "le travail de deuil", ne garder que ce qui aide à vivre, ne s'appuyer que sur ce qui vous reconstruit.

Yves Claquin à partir du livre *La consolation* de Jacques Attali et Stéphanie Bonvicini (collectif), Editions Naïve, 2012 et de l'article *A consoler... sans modération*, Entretien de Juliette Cerf avec le philosophe Michaël Foessel, Télérama, 30/09/2015

Apprivoiser l'Absence : consolateur ?

Consoler est-il un métier, un don ? Peut-on apprendre à consoler ? Nous parents endeuillés, "consolateurs" à notre manière, ne pouvons guérir les parents (ou frères et sœurs) qui nous sollicitent; nous ne sommes ni magiciens, ni médecins, nous ne pouvons ramener "l'objet" de la perte, à savoir l'enfant, le frère, la soeur disparu(e); mais cette perte nous la partageons intimement, nous sommes directement affectés par elle, même si nous ne vivons pas la douleur de l'autre. Un passage, une transition vers "l'après" est possible; pour cela le parent accepte, en venant vers nous, de ne pas rester figé dans son deuil. C'est un pari, une espérance. Il choisit la vie sans nier la perte.

Dix ans sans toi : qu'est-ce que je ressens ?

Dix ans après, vite un mouchoir car les larmes me submergent, je ne vois plus rien, je m'arrête comme interdite. Je fais le décompte du temps comme le premier soir sans toi, le premier matin, le premier mois, la première année. Dix ans après, je cherche désespérément l'odeur de tes cheveux, l'esquisse de ton sourire complice, le bleu de tes grands yeux ouverts sur le monde. Dix ans après, c'est quelquefois encore indicible et parfois impensable pour moi. L'évolution de ta maladie était prévisible mais la survenue brutale de problèmes médicaux s'enchaînant dramatiquement et dévalant en une cascade folle ont empreint chez moi un sentiment d'urgence allié à une perception parfois irrationnelle d'un danger invisible. Quand je remonte seule, en mémoire, le déroulé des événements de ta dernière nuit, je sens encore le coup viscéral violent et j'ai toujours le même besoin physique de me recroqueviller. Dix ans après,

comme aux premières minutes qui ont suivies ton départ, je suis là quelquefois comme un pantin qui bascule dans le vide, sans savoir que faire d'autre sinon de me laisser traverser par le décontenancement le plus total. Dix ans après, j'éprouve encore un peu de colère qui fait irruption sans crier gare quand je suis trop fatiguée et j'ai toujours quelques remords bien tapis dans mes nuits blanches mais surtout une tristesse tellement immense qui fait le lit de ma vie qui continue malgré tout. Mais il y a aussi les nouveaux amis, ceux qui sont délicats, attentifs et présents, là, maintenant. Et il y a aussi mon propre cheminement dans la solitude, la densité des rencontres avec des gens qui réfléchissent, l'authenticité que je mets dans mes relations, la valeur particulière de la présence des autres dans ma vie alors que ton absence s'installe imparablement dans le temps du souvenir depuis déjà dix ans.

Valérie

L'antenne Rhône-Alpes propose des rencontres frères et sœurs

Ces rencontres s'adressent aux frères et sœurs à partir de 14 ans, touchés par un deuil ancien ou récent, quelle que soit la cause du décès.

Lyon : Angela (sœur endeuillée) co-animera avec Vanessa (psychologue) des rencontres les samedis 28 mai, 1er octobre et 26 novembre 2016, de 9h30 à 17h
Contact : 06 78 66 71 91 – fratrie-rhonealpes@apprivoiserlabsence.com

Grenoble : Chantal (sœur endeuillée) co-animera avec Elvina (psychologue) des rencontres les samedis 8 octobre et 3 décembre 2016, de 9h30 à 17h.

Contact : 06 30 52 93 77 – fratrie-grenoble@apprivoiserlabsence.com

Les dates des rencontres sont régulièrement communiquées sur notre site.

Rencontre-témoignage du 17 novembre 2015 à Vannes

Renâître après la mort de son enfant :

Chemins de transformations

Mardi 17 novembre 2015, 70 personnes assistaient à cette conférence organisée par l'association Apprivoiser l'Absence Vannes au palais des Arts. Après une brève présentation de l'association par Dominique de Beaulieu (fil rouge animateur), Elisabeth et Eric de Gentil-Baichis dont la fille Camille s'est suicidée en janvier 2010 ont partagé avec nous leur expérience de parents en deuil. Ils ont témoigné de leur reconstruction lente en couple et en famille après ce "tsunami" que fut la mort de Camille. Voici le résumé de la conférence écrit par Elisabeth : "Il y a mille façons de parler de l'envolée de son enfant. Nous avons choisi de vous parler de ce qui a changé en nous, de tout ce que nous avons découvert de nous-mêmes et sur notre capacité à nous relever. Nous avons choisi des mots qui retracent pour nous notre chemin de vie depuis l'envolée de notre fille Camille.

Survivre, traverser, cheminer, oser et renâître pour Elisabeth.

Libre, différent, sensible, engagé et vivant pour Eric.

Ces mots viennent dire ce qui nous paraît essentiel, ce qui donne du sens à notre vie. Nous sommes en marche, en mouvement et nous décrivons tous ces petits bonheurs

qui sont à portée de main. Cette nouvelle vie nous emmène ailleurs, et nous sommes en capacité de relever de nouveaux défis. Notre témoignage n'a de sens que pour dire à chacun notre certitude et notre espérance que chacun trouvera en lui des ressources propres pour avancer et se relever."

Après la rencontre, les auditrices et auditeurs ont donné leurs impressions sur la soirée.

"Témoignage touchant, très juste, sincère, authentique." Cette conférence à deux voix a été très appréciée, faisant particulièrement résonance chez ceux qui y ont assisté en couple. Les différences de vécu du deuil entre homme et femme ont pu être partagées, aidant à mieux comprendre l'autre dans cette traversée, "l'un est en haut, l'autre est en bas", "chacun à son rythme". Une plus grande autonomie de chacun dans le couple depuis la mort de l'enfant a été exprimée.

Certains ont souligné le "oser la personne que j'étais profondément et ne plus avoir peur", qui résonne particulièrement chez un papa qui dit maintenant être "plus détaché des choses matérielles".

Marthe Colin

Le manque

Le manque, c'est se réveiller la nuit en sursaut en pensant qu'il dort bien blotti au fond de son lit

Le manque, c'est vouloir monter l'escalier le soir avant de dormir pour l'embrasser

Le manque, c'est vouloir donner ta vie pour revivre en échange juste cet instant-là

Le manque, c'est caresser ses gros chaussons Simpsons qui sont encore au pied du lit en l'imaginant rentrer dans le salon

Le manque, c'est voir les autres partir au ski et repasser sans cesse le film des treize ans de vacances avec lui

Le manque, c'est regarder la mer en te disant que plus jamais tu ne le verras plonger dans l'eau bleue du soleil couchant

Le manque, c'est voir naître un bébé alors que le mien n'est plus là

Le manque, c'est repasser sur la route où on pédalait tous les deux comme des fous

Le manque, c'est voir grandir ses amis en voyant son image figée sur le buffet du salon

Le manque, c'est l'imaginer embrasser une fille en réalisant qu'il ne le fera jamais

Le manque, c'est revoir les films que tu as vus avec lui en croyant qu'il va te prendre la main sur le canapé

Le manque, c'est le sentir au fond de tes tripes sans pouvoir le toucher

Le manque, c'est vouloir mourir pour caresser l'espoir de le rejoindre enfin

Le manque, c'est pleurer des heures sans s'arrêter devant sa photo en le priant de revenir

Le manque, c'est porter des fleurs sans savoir s'il les voit

Le manque, c'est se lever le matin sans savoir pourquoi, juste pour te dire

C'est ça le manque...

Tony, papa de Marien



Association Apprivoiser l'Absence www.apprivoiserlabsence.com

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 La Cascade - 13340 Rognac

07 71 70 13 13 - contactmarseille@apprivoiserlabsence.com

Rhône Alpes (Frères et Soeurs seulement)

Lyon : 06 78 66 71 91 - fratrie-rhonealpes@apprivoiserlabsence.com