

LA LETTRE N°9

Apprivoiser l'Absence
Mai 2011



EDITORIAL



Photo Gérard Grébert

**« On porte en soi la beauté du passé non comme une épine,
mais comme un précieux cadeau ».**

Dietrich Bonhoeffer



21 rue des Malmaisons 75013 PARIS 07.86.38.10.65
Courriel : contact@apprivoiserlabsence.com
Site internet : <http://www.apprivoiserlabsence.com>

Chers parents, chers amis,

Apprivoiser l'Absence, au delà de l'aide apportée aux parents endeuillés durant plusieurs mois par les groupes d'entraide, privilégie et entretient le lien qui a été tissé de la sorte entre eux, ainsi que le contact établi avec les personnes et organismes sensibilisés à notre cause.

Aussi, permettez-moi de vous adresser, au nom de toute notre équipe de bénévoles, nos remerciements les plus sincères pour votre adhésion régulière à l'association, ainsi que pour la générosité de vos dons, qui nous sont fort utiles, pour développer notre action et perpétuer l'esprit et la dynamique de notre association.

C'est ainsi qu'ensemble nous pouvons apprécier nos diverses rencontres, lors des conférences que nous organisons avec des intervenants de haut niveau, dont la parole "salvatrice" est la bienvenue. Je cite la dernière ayant eu lieu le 29 mars, tenue par Lytta Basset sur le thème : "pour sortir de la culpabilité".

La journée des parents fut aussi un moment intense de retrouvailles et de convivialité, qui met "du baume au cœur".

Il y aura bien sûr d'autres moments forts, comme notre prochaine assemblée générale prévue le 20 juin, à laquelle vous êtes conviés de tout cœur. Elle sera suivie d'une conférence de Marie-Frédérique Bacqué sur le thème : "les répercussions du deuil sur la santé".

Pour information, nous avons dernièrement participé au premier "Salon de la mort", qui s'est tenu au Carrousel du Louvre. Un salon ouvert de façon très éthique à la problématique et à l'approche de la mort et de son traitement, où nous avons trouvé toute notre place.

Gardons intact le plaisir de nous revoir et d'échanger ce qui nous incite à aimer la vie envers et contre tout... au delà de tout.

Je vous adresse, en mon nom, et en celui de toute l'équipe, mes sentiments les plus chaleureux, ainsi que nos remerciements pour votre soutien que nous espérons indéfectible.

Gérard Grébert, vice-président

Nouvelles de Vannes

Cent soixante dix personnes étaient présentes le 1^{er} avril 2011 au Palais des Arts de Vannes pour écouter Gilles Deslauriers, psychothérapeute québécois, formateur et conférencier, sur les thèmes des pertes, des changements et des transitions de vie.

C'est au travers de nombreux récits tirés de ses années d'expérience qu'il a su captiver son auditoire en témoignant sur « Pertes et deuils, répercussions sur la famille ». De nombreuses questions, parfois très personnelles, ont suivi son intervention.

Le dimanche 2 avril 2011, Gilles Deslauriers, dans son gai parlé québécois, a animé un atelier avec douze parents ayant perdu un enfant.

Découper, déchirer, froisser des images, les assembler afin qu'elles révèlent où se situe chacun d'entre nous, ce jour là, sur le long chemin du deuil.

Par son écoute empathique, sa perspicacité, Gilles a su aider chacun à prendre conscience du chemin parcouru, de ce qui empêche d'avancer (« ça coince »), de ce qu'il serait possible de mettre en œuvre pour continuer.

Une journée pour faire un arrêt sur image, entre deux parenthèses silencieuses, où nos enfants disparus furent si présents...

Un nouveau groupe d'entraide (le 5^{ème} à Vannes) a commencé en février. Il regroupe dix parents dont trois couples. Les participants viennent des alentours de Vannes, mais également de St Malo, Lorient et St Nazaire.

Le Salon de la Mort, un événement particulier

Apprivoiser l'Absence a participé au Salon de la Mort, une manifestation inédite qui s'est déroulée au Carrousel du Louvre à Paris début avril.

Témoignages de nos bénévoles :

Passé un sentiment de malaise lié à l'appréhension de l'approche de la dialectique de la mort ainsi exposée, j'ai rencontré des stands et des personnes respectueux de l'éthique et de la sensibilité propre à ce sujet.

Gérard

J'y suis allée à reculons, à cause de ce titre « Salon de la Mort » que je trouvais violent! Mais après avoir assisté à plusieurs conférences, il m'a semblé qu'un des enjeux très forts de ce Salon était la nécessité de briser le tabou qui entoure la mort d'un halo opaque, de sortir de ce silence qui maintient chacun dans son isolement, sa solitude: ce qui justifie ce titre provocateur.

Nathalie

Lorsque notre participation à ce salon a été évoquée pour la première fois, je n'avais vraiment aucune envie d'y participer, et je me demandais qui pourrait avoir envie d'y aller. Pourtant j'y ai passé une grande partie de la journée du samedi et je ne regrette pas de l'avoir fait. En effet, cela nous a permis de parler avec d'autres associations, avec des professionnels, avec des parents endeuillés et des familles qui, sans ce salon, n'auraient peut-être jamais entendu parler de notre association.

Patricia

Pendant mon temps de permanence, j'ai été frappée par le silence qui happait souvent les passants lorsqu'ils découvraient notre affiche qui évoque des parents en deuil de leur enfant. Silence gêné ou silence de compassion... Lorsqu'on va au devant d'elles, ces personnes ont souvent évoqué un évènement qui les a touchées. Elles étaient heureuses de connaître notre existence

Lucie

Une personne s'est arrêtée assez longuement sur notre stand pour en savoir un peu plus sur l'association. Elle a acheté quelques ouvrages notamment pour un couple d'amis qui avait perdu un enfant. Une autre maman endeuillée s'est également arrêtée mais elle n'a pas voulu entamer de dialogue : la blessure de la perte, pourtant assez ancienne, de son enfant étant encore à vif.

Laurence

Certaines initiatives nous ont interpellés de façon positive telle que « l'arbre de mémoire » et « les écrivains publics » qui proposent leurs services pour écrire le récit d'une vie, le chemin parcouru avec son enfant

Ghislaine



Conférence

Lundi 20 juin à 20h15

Maison de l'Annonciation
27 rue de l'Annonciation 75016 Paris

Conférence-débat avec **Marie-Frédérique Bacqué** sur le thème :

« *Les répercussions du deuil sur la santé* »

Le deuil n'est pas une maladie, c'est un processus normal qui dure un certain temps, personnel à chacun. Mais il entraîne souvent des répercussions particulières sur la santé physique et sur la santé morale : perte d'appétit ou boulimie, insomnies ou fuite dans le sommeil, difficultés de concentration, dépression ou hyperactivité, palpitations ou sentiments d'oppression, angoisses, douleurs corporelles... Autant de manifestations de la souffrance qui demandent à être reconnues, acceptées et prise en charge.

Marie-Frédérique Bacqué est professeure de psychopathologie clinique à l'université de Strasbourg et présidente de la société de thanatologie. Elle a écrit de nombreux ouvrages sur le deuil et la mort : *Le deuil à vivre* (1995, réédité en 2000), *Deuil et santé* (1997), *Apprivoiser la mort* (2003), *L'un sans l'autre* (2007), *La force du lien face au cancer* (2009) et en collaboration avec Michel Hanus, *Le deuil* (2009).

Cette rencontre sera précédée à 19h30 de l'assemblée générale de l'association.

À l'issue de la soirée, un verre de l'amitié permettra à ceux qui le souhaitent de se retrouver ou de faire connaissance.

Soirée ouverte à tous. Libre participation aux frais.

Renseignements : 07.86.38.10.65

Témoignage

Un phare dans ma nuit

Un père dont le fils s'est suicidé, c'est un navire à la dérive. Dans cette navigation en eaux troubles et mouvementées, il faut trouver des criques à l'abri du vent du large où l'on prendra quelque repos, où la houle cessera pour un moment de vous malmener.

C'est Apprivoiser l'Absence qui m'a apporté ces points d'ancrage. Un triste dimanche de janvier en fin d'après midi, l'appel de Véronique, responsable de l'accueil des parents en 2006, a allumé comme un phare dans ma nuit. Quand mon équipage rapproché – ma femme et mon fils aîné – sombrait comme moi sous des flots de chagrin et de culpabilité, il y avait au loin cette lumière intermittente, cette promesse d'accalmie, d'apaisement à l'abri. Il m'a fallu des mois pour rejoindre d'autres parents qui, comme moi, semblaient perdus sur une mer démontée. Mais dès la première réunion de notre groupe d'entraide, j'ai su qu'ils seraient mes meilleurs compagnons pour rejoindre la terre ferme. Pendant un an, j'ai découvert avec mes compagnons de larmes la carte du Deuil, un océan sauvage où je n'avais jamais pensé devoir m'aventurer, une espèce de mer brumeuse où chacun d'entre nous naviguait à vue ; pendant un an, nous avons échangé nos récits, guidés par nos animateurs, qui faisaient tout leur possible pour nous éviter les écueils.

Retrouver un peu d'estime de soi. J'avais très peur lorsque j'ai intégré le groupe. Peur du jugement que les autres allait porter sur moi, peur qu'ils arrivent à cette conclusion simple : normal que ton fils se soit suicidé avec un père comme toi. C'est à près l'inverse que j'ai ressenti au fil des rencontres. Plus je m'exprimais, et surtout plus j'écoutais mes compagnons, plus je regagnais confiance en moi. J'avais à entendre, j'avais à dire, j'avais ma place. Lors de la rencontre suivante, on ne me tenait pas rigueur de ce que j'avais exprimé. On était tout simplement bienveillant. Inespéré !

Sur la balance de la vie

Répartir la charge émotionnelle. Dans les premiers temps du deuil, j'ai ressenti que peu d'attention était porté au père de l'enfant disparu. Cette sensation était sans doute injuste et égoïste mais la frustration était bien réelle. Participer à un groupe m'a donné l'occasion de m'exprimer en dehors de toute contrainte, familiale ou médicale. Dans le couple en particulier, toute parole fait écho à la souffrance de l'autre et risque de vous revenir amplifiée, encore plus douloureuse. Au contraire dans un groupe d'entraide, la charge émotionnelle se dissout parmi tous les membres du groupe. On peut ainsi "déposer" ce qui vous pèse sur le cœur et retrouver un semblant de souffle. C'est le seul endroit où l'on peut laisser entrevoir un peu de "son paysage intérieur" sans risque.

Partager l'immensité de sa perte. Dans les premiers mois de confrontation à l'absence, j'ai agi un peu de manière automatique. Accomplissant tant bien que mal ce qu'il y avait à faire sans vraiment prendre la dimension de la perte de mon fils. J'ai plongé dans cet océan de chagrin à l'intérieur de mon groupe d'entraide ; mais c'est comme si, cette fois, j'avais eu des bouteilles d'oxygène pour être capable de remonter jusqu'à la surface. La voix, la parole, les récits de mes compagnons étaient autant de bouées de sauvetage.

Une fois, une de nos animatrices nous avaient rapporté de ses vacances à la mer des galets et nous avait demandé d'en choisir chacun un. Des années après, la petite pierre est toujours là dans le tiroir de mon bureau ; je la regarde et les souvenirs me reviennent : sa forme m'avait rappelé celle du crâne de mon bébé blond... Parfois, je la prends au creux de ma main ; au début, elle est froide "comme la pierre", puis elle se réchauffe contre ma paume ; je me sens moins seul alors. Tous les membres de mon groupe sont avec moi. En pensée. En vie.

Souquez ferme, compagnons de larmes, le voyage n'est pas terminé mais nous avançons...

Pierre, père de Valentin

Sur la balance de la vie, je poserai
des éclats de soleil, comme des rires
des myriades de baisers dans le soir
des prénoms gravés, en lettre d'or
des délices, empruntés aux saisons
des châteaux visités, souffles de mémoire
des chansons anciennes, tendres rengaines
des voyages sans escales
des pas de deux, dans la rivière de tes yeux
des chemins éclaboussés, au sortir de l'aurore
des cascades d'étoiles,
comme le cristal de nos vœux.
Sur la balance de la vie,
je graverai l'amour, en lettres capitales.

Danielle Beaufiles