



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 54
Janvier, Février et Mars 2023.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés asbl
NN 0460502847
15b Rue du Culot, 1341 Céroux-Mousty

Le temps entre nos rencontres est parfois long. Pour vous accompagner dans des moments de solitude sur ce chemin si difficile, nous avons pensé partager avec vous ces textes, ces poèmes, ces musiques qui nous ont particulièrement touchés.

« Je te verrai dans chaque fleur
Dans chaque oiseau
Dans chaque coucher de soleil
Tout ce qui est beau
Sera toi à jamais. »

Kukki Gallmann

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Bienvenue à la
SOIREE D'ECHANGE :



**« DES RESSOURCES
POUR FAIRE FACE »**

DATE : Vendredi 9 juin 2023

LIEU : Abbaye de Clerlande
Allée de Clerlande, 1 • 1340 Ottignies-Louvain-La-Neuve

ANIMÉE PAR : Caroline Fierens,
Thérapeute du Trauma, Accompagnatrice de Deuil



Antoine au Machu Picchu

Je voudrais vous raconter une petite histoire, mais grande dans mon cœur...

C'est l'histoire d'un jouet, un petit cheval en plastique, qui a eu une destinée particulière. Particulière à plus d'un titre. Tout d'abord, c'est un jouet d'Antoine 😊 ... Ensuite, il s'est caché durant presque 2 ans après le décès de son compagnon de jeux, je l'ai retrouvé par hasard et je l'ai gardé soigneusement, comme un sourire espiègle ou un clin d'oeil d'Antoine. Et ensuite, il a traversé l'océan Atlantique et une partie du continent américain, pour se retrouver au cœur du Pérou, sur le site du Machu Picchu. En fait, pas si loin du lieu d'origine de la maman d'Antoine, au Salvador. Ce petit cheval se trouve maintenant quelque part au Machu Picchu, bien en sécurité dans une anfractuosité dans un mur, afin qu'il puisse y asseoir sa présence dans le temps et, symboliquement, permettre à Antoine de trouver pied au sein d'une partie de ses origines.

Dans les premiers mois qui ont suivi la mort d'Antoine, le nettoyage de mon salon n'était pas mon activité préférée et certainement pas la plus importante à mes yeux... Je balayais et je passais l'aspirateur sans bouger les fauteuils, canapés, tables et autres... Au bout de ± 2 ans, je me suis enfin décidé à opérer un nettoyage complet en bonne et due forme. J'ai donc bougé les canapés, et... C'est à ce moment-là que j'ai découvert le petit cheval, caché là depuis bien longtemps. Ce fut vraiment un moment de nostalgie, un clin d'oeil qui m'avait vraiment fait un bien fou...

Après avoir donné un bon brin de toilette au petit cheval, il rejoignit le lapin bleu d'Antoine, près de la bougie, qui est bien souvent allumée.

Après toutes ces années, j'ai eu l'idée de lui donner une nouvelle destinée, à l'approche du 20^{ème} « anniversaire » du décès d'Antoine...

En effet, en ce début du mois d'octobre 2022, j'allais rejoindre au Canada mon neveu Nicolas et sa compagne Thérèse, qui effectuaient un trek à vélo sur le continent américain. Après notre séjour au Canada, Nicolas et Thérèse devaient s'envoler vers le Pérou, afin de poursuivre leur trek à vélo dans les Andes et passer notamment par le Machu Picchu.

Quelques jours avant le départ, j'avais eu cette idée qui m'avait traversé l'esprit, que quelque chose ayant appartenu à Antoine se retrouve sur le continent Américain, à proximité de ses origines maternelles. Je me suis donc décidé à emmener le petit cheval d'Antoine en voyage avec moi.



C'est ainsi, qu'au Canada un soir, j'ai exposé mon souhait à Nicolas et Thérèse de voir le petit cheval se reposer dans un lieu mythique, à proximité des origines de la Maman d'Antoine. Le Machu Picchu me semblait l'endroit idéal. Un lieu de mémoire, pas trop éloigné du Salvador.

Et le 18 novembre dernier, je reçus ce message...

*« Après avoir survolé l'Atlantique, le Grand Canyon, le Mexique, être passé tout près du Salvador et avoir traversé les Andes à vélo, le petit cheval d'Antoine et le coquillage ont bien rejoint leur destination au cœur du Machu Picchu 😊.
Pensée particulière pour Antoine lors de notre visite de cette merveille du monde. On a fait en sorte que ces petites reliques restent un certain temps dans ce lieu en les plaçant dans un mur de pierre au cœur de la citadelle ».*

C'est symbolique, mais important pour moi. Et je trouve, en fin de compte, que c'est une belle histoire...

Jean, papa d'Antoine

Ces petits riens qui sont tout !

Il est des petits riens qui nous sauvent, des petits riens qui nous ramènent à l'autre qui n'est plus, mais qui est encore et toujours, parce que ces « petits riens » disent l'autre, les moments partagés avec lui, la vie qui nous reliait et nous faisait exister ensemble.

Des petits riens, nous en avons tous : petits grigris accumulés au fil de notre vie, et surtout au fil de la vie de l'autre que nous aimons.

Pour certains, ces petits riens paraissent anodins quand l'autre existait, vivait. Pour d'autres, ils symbolisaient déjà un signe d'affection, d'amour ou d'amitié, jouaient déjà leur rôle de porte-bonheur.

Une fois l'autre disparu, un petit rien qui n'a de valeur qu'affective est énorme. « Qui n'a que », expression bien en deçà de l'apport de ce petit rien qui porte en lui une charge d'amour et d'amitié et n'a de valeur que celle du coeur. Qu'il s'agisse d'un crayon, d'un galet, d'un briquet, d'un petit bout de papier griffonné ou d'une fleur séchée... un petit rien ravive la présence d'un parent, d'un mari, d'un enfant, d'un ami. Petit rien, comme tu nous fais du bien !

Face à la disparition d'êtres aimés, ces petits riens nous relient sans cesse à eux sans nous enfermer dans le passé, sans volonté de le ressasser, ressasser. Juste des petits riens pour nous accompagner vers de nouveaux lendemains et nous dire qu'il fait bon se projeter dans l'avenir sans déconstruire ce qui nous a forgé. Des petits riens pour nous rappeler qu'il est impossible d'oublier ceux que l'on a aimés, qui ont donné sens à notre vie, et continuent encore et encore à cheminer avec nous par la pensée.

Béatrice Gernot, autrice du livre « Le petit rien d'Augustin »

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Augustin a perdu sa Zouzette. Pourtant, hier, elle était encore là. Alors, forcément, elle va revenir. Zouzette aime tant quand il déballe tous les petits mots, les petits riens qu'il fourre dans son sac à dos. « Elle ne reviendra plus. Elle est partie dans un autre monde », explique le papa d'Augustin. Le petit garçon n'y croit pas. Si elle est partie, on n'a qu'à aller la chercher. Mais ce n'est pas si simple. Et Augustin reste seul, sans sa Zouzette. Il se met en colère. Il pleure. Il n'a plus envie de rien. Il se sent

vide et triste... Puis le temps passe, et le vide devient moins grand. Augustin apprend à vivre avec l'absence. Et, un jour, dans sa poche, il retrouve un petit rien de Zouzette. Il se souvient et ça lui fait du bien.

Prendre le temps

De raconter qui était notre cher disparu...

Raconter son histoire, retracer ses gestes, se souvenir de ses mots...

Se souvenir, se remémorer...

Le pouvoir du récit est puissant car il nous reconnecte à l'amour qui est là toujours, même s'il a changé de forme.

Conter, raconter, encore et encore, comment il ou elle était, pour que nos chers disparus continuent d'exister dans nos coeurs et nos paroles.

Et que leur histoire devienne une histoire qui nous accompagnera tout au long du chemin sinueux du deuil, qu'elle devienne ainsi porteuse de notre processus de résilience.

Ariane de l'ASBL : « Les arbres du souvenir. »

Proposé par Catherine, maman de Simon



« Je vais bien, non pas malgré la tristesse, mais avec elle.
Pourquoi vouloir chasser à tout prix la tristesse de son existence ? »

Adèle Van Reeth

L'espérance

J'ai ancré l'espérance
Aux racines de la vie

Face aux ténèbres
J'ai dressé des clartés
Planté des flambeaux
A la lisière des nuits

Des clartés qui persistent
Des flambeaux qui se glissent
Ente ombres et barbaries

Des clartés qui renaissent
Des flambeaux qui se dressent
Sans jamais dépérir

J'enracine l'espérance
Dans le terreau du cœur
J'adopte l'espérance
Et son esprit frondeur

Andrée Chedid

Proposé par Catherine, maman de Simon





« Cet au-delà qui nous fait signe »

Lytta Basset (Albin Michel, 2022)

Lytta Basset est connue pour son livre « Ce lien qui ne meurt jamais » qui parle de son vécu après la mort par suicide de son fils. Cet ouvrage dont nous avons parlé dans Le Lien n°44 a accompagné plusieurs d'entre nous.

Récemment, comme en complément de ce premier livre, elle a publié « Cet au-delà qui nous fait signe » où elle relate ses expériences de contact avec son fils. Il y a beaucoup de tabou autour de ces moments que l'on nomme « vécus subjectifs de contact avec un défunt » ou plus communément « signes ». Si elle a décidé de prendre la parole, « c'est pour aider ceux qui traversent le deuil d'un enfant à ne plus se dire qu'on « ne s'en remet jamais » »

Lytta Basset est pasteure protestante et c'est donc sous l'éclairage des textes de la Bible et des évangiles qu'elle aborde cette question.

La question principale qu'elle se pose n'est pas la question de la « réalité ou non » de ces signes, mais bien celle de « est-ce aidant, source d'apaisement pour le parent endeuillé ? ».

En épilogue, elle indique qu'elle aurait volontiers donné pour titre à son livre « le mystère reste entier » ; je pense que cela correspond très bien à mon ressenti de lectrice.

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

« Pencher un peu moins vers le vide et s'accrocher.
Tenir. Tenir encore. Rebondir. Être à la hauteur.
Ne pas montrer aux autres sa douleur.
Retenir les larmes qui débordent.
Montrer de la joie là où il n'y en a plus.
Faire croire qu'on s'en sort.
Se lever tous les jours. Juste ça.
Même au bord des larmes.
Même sans éprouver la joie.
Surtout sans éprouver la joie.
Se lever. Rien d'autre. »

Patricia Vergauwen (extrait du livre : Un enfant)
Proposé par Anne, maman de Charles



« Cette joie, de t'avoir aimé, retrouvé, attendu. De t'avoir écouté, de t'avoir regardé, de t'avoir fait rire, de t'avoir fait réciter des mots de latin, le compliment de la fête des pères.

...

Cette forme de joie profonde de voir son petit garçon qui finit par souffler tout seul ses bougies d'anniversaire. Cette joie-là, simple, évidente, mais fondamentale pour vivre, s'est envolée. Ou alors, seule une partie, et une autre peut encore venir en jouir. Avec un peu moins de légèreté, avec un peu moins d'insouciance, avec une certaine gravité. »

Patricia Vergauwen (extrait du livre : Un enfant)
Proposé par Anne, maman de Charles



A revoir ...

(sur l'application ARTE.TV)

Document diffusé dans la série ARTE Regards, intitulé : **Le deuil autrement.**

Le deuil est toujours une épreuve. Les proches se sentent souvent démunis, seuls à porter cette douleur indicible. Une nouvelle génération de professionnels entend les accompagner autrement et les ramener sur le chemin de la vie. Pour ce faire, ils emploient des méthodes inédites. Fini le deuil que l'on traversait muré dans le silence !

Proposé par Anne, maman de Charles



On ne peut pas toujours être fort et debout.

On a parfois le droit de tomber.

Et de saisir la main tendue des autres pour se relever.

Agnès Ledig- (La toute petite reine)

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

Le processus de deuil ne consiste pas à oublier le défunt, à ne plus penser à lui, pas plus qu'il ne consiste à entretenir une relation fusionnelle, identique à ce qu'elle était du temps de son vivant.

Le processus de deuil consiste à élaborer une nouvelle relation. Une relation avec le même amour, de la même force, mais intégrant l'absence causée par le départ.

Stephan Alix

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Bien sûr je te ferai mal. Bien sûr tu me feras mal.
Bien sûr nous aurons mal.
Mais ça, c'est la condition de l'existence.
Se faire printemps, c'est prendre le risque de l'hiver.
Se faire présent, c'est prendre le risque de l'absence.
C'est à mon risque de peine, que je connais ma joie.

Antoine de Saint-Exupéry

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

« Si tu es trop fatigué pour parler,
alors assieds-toi à côté de moi
car je parle aussi couramment le silence. »

R. Arnold

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

UN PETIT RECONFORT ...

CHOCOLAT CHAUD A LA CANNELLE

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

200gr de chocolat noir à 70%

1,2 l de lait

1 cuiller à soupe de cacao en poudre

50 gr de sucre semoule

1 bâton de cannelle +

cannelle en poudre pour décorer

facultatif : 30 gr de beurre



Cassez le chocolat en petits morceaux

Versez-le dans une casserole à bord haut avec 20 cl de lait et faites-le fondre 5 minutes à feu doux.

Remuez avec une cuiller en bois puis, toujours en remuant, ajouter le cacao, le sucre et le bâton de cannelle puis, petit à petit, le reste du lait.

Le mélange doit être bien homogène.

Portez lentement à ébullition, et maintenez l'ébullition pendant 1 minute.

Baissez la source de chaleur et laissez frémir 5 minutes.

Eliminez le bâton de cannelle.

Hors du feu, fouetez l'ensemble aux bateurs électriques, pendant 2 minutes, à vitesse maximale.

Répartissez le chocolat bien mousseux dans des bols, ajoutez éventuellement une noisette de beurre et une pincée de cannelle.

Servez brûlant, avec du pain brioché par exemple.

BON APPETIT !

Proposé par Anne, maman de Charles

*« L'amour est une plante de printemps
qui parfume tout de son espoir, même les ruines où il s'accroche. »*

Gustave Flaubert



A vos agendas:>

➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- A Céroux-Mousty : Le samedi 17 juin 2023 de 14h à 18h30'
Au 15b Rue du Culot à 1341 Céroux-Mousty

CONTACT : 0489 44 82 23 - parents.desenfantes.be@gmail.com

- A Charleroi : Tous les derniers vendredis du mois de 19h à 22h
A la cité Chapvepeyer, Bloc 400 à 6200 Châtelet

CONTACT : Hélène Battisti : 0471 43 22 62 - parents.charleroi@gmail.com

- A Liège : Le samedi 3 juin 2023 de 9h à 13h
Espace des Prémontrés 40 à 4000 Liège.

CONTACT : Chantal Stassart-Cremer : 0471 43 24 85
parents.liege@gmail.com

➤ *Nous remercions toutes les personnes qui nous ont envoyé des textes,
poèmes ou citations. N'hésitez pas à vous exprimer ou à nous faire part des écrits
qui vous ont touchés et que vous désirez partager avec d'autres parents.*

Anne, Bernadette, Françoise, Martine, Catherine



Parents désenfantés

a.s.b.l

Avec le soutien de



VILLE DE
WAVRE

