



Belgique – België

P.P. - P.B.

1300 WAVRE CENTRE

BC31386



## LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 19  
Avril, mai et juin 2014.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre  
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK  
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés  
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.



« Les choses enracinées dans l'amour  
ne sont jamais perdues car elles sont éternelles. »

Annelou Dupuis

## Témoignage sur ce que m'apporte le bénévolat à Parents Désenfantés.

(Texte écrit pour une intervention dans une formation en soin palliatif)

Lorsque je reçois des parents en deuil, avec une autre bénévole, je les écoute, je les rejoins dans ce qu'ils vivent par un mot, un geste, un regard.

Souvent je sens que d'être accueillis et vus là où ils en sont, alors qu'ils se sentent perdus leur apporte de l'apaisement.

Mon propre vécu de maman en deuil me permet de ne pas être effrayée par la profondeur de leur détresse. J'ai la distance nécessaire pour pouvoir accompagner avec le coeur sans être effondrée moi-même, je suis aidée pour cela par les supervisions.

Prendre du temps pour organiser et gérer le quotidien de l'ASBL m'apporte personnellement de me sentir utile et être au service d'un projet auquel j'adhère me nourrit.

La rencontre avec les autres bénévoles de l'association dans les différentes activités est pour moi source d'échanges riches dans la sécurité d'être en « terrain connu ». Donner du temps, de l'énergie à l'accompagnement des parents et des enfants en deuil me permet de donner du sens à mon propre vécu de maman en deuil et par là-même de continuer à faire vivre mon fils autrement.

Catherine, maman de Simon

« Partager, dans un partage de partenaires,  
la souffrance de l'autre, c'est y prendre part  
et non en prendre une part »

Jacques Ricot extrait de « Quand la fragilité change tout »

*Proposé par Martine, maman de Michaël*



## ARIGATO de Pascal Obispo

Je t'ai vu me quitter des yeux  
Pour d'autres ailleurs, vers d'autres cieux  
On y parle d'endroits merveilleux  
Merveilleux  
Mais personne n'est revenu déjà  
Pour nous dire si c'est vrai ou pas  
Tu aurais pu me dire « Adieu »  
Tenir ma main encore un peu  
Même si là-bas on y est mieux  
On y est mieux  
Mais personne n'est revenu encore  
De cet autre côté du décor  
Arigato  
Mon amour.... A bientôt...  
Mon amour...  
Je t'ai vu t'en aller heureux  
Pour un voyage vers le grand bleu  
Qui ne se fait jamais à deux  
Jamais à deux  
Mais personne n'est revenu déjà  
Pour dire qu'on vous attend là-bas  
Arigato  
Mon amour.... A bientôt...  
Mon amour...  
S'il fallait entre nous un mot  
Qui soit comme un dernier cadeau  
Avant de fermer les rideaux  
Mon amour.... Mon amour.... Mon amour... Mon amour...  
A bientôt  
Arigato  
Mon amour.... Mon amour... A bientôt  
Arigato.

*Proposée par Monique, maman d'Olivier  
Chanson écoutée lors de la rencontre du 3 mai dans nos nouveaux locaux*



*Vues du jardin du nouveau local de l'association*

## VIVRE ET CROIRE

Père André Marie

Vivre et croire

c'est aussi accepter que la vie contient la mort  
et que la mort contient la vie.

C'est savoir, au plus profond de soi,  
qu'en fait, rien ne meurt jamais.

Il n'y a pas de mort,  
il n'y a que des métamorphoses.

Tu ne nous a pas quittés

Mais tu t'en es allé au pays de la Vie,

Là où les fleurs

Plus jamais ne se fanent,

Là où le temps

Ne sait plus rien de nous.

Ignorant les rides et les soirs,

Là où c'est toujours matin,

Là où c'est toujours serein.

Tu as quitté nos ombres,

Nos souffrances et nos peines.

Tu as pris de l'avance

Au pays de la Vie.

Je fleurirai mon coeur

En souvenir de toi,

Là où tu vis en moi,

Là où je vis pour toi.

Et je vivrai deux fois...

*Proposé par Fabienne, maman de Lionel*



## Le don d'un sourire

Il ne coûte rien et produit beaucoup.

Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne.

Il ne dure qu'un instant mais son souvenir est parfois immortel.

Un sourire, c'est du repos pour l'être fatigué, du courage pour l'âme abattue, de la consolation pour le cœur endeuillé.

C'est un véritable antidote que la nature tient en réserve pour toutes les peines.

Et, si l'on refuse le sourire que vous méritez, soyez généreux, donnez le vôtre.

Nul, en effet, n'a autant besoin d'un sourire que celui qui ne sait pas en donner aux autres.

(Auteur inconnu)

*Proposé par Myriam maman d'Arnaud*

# Comment mieux vivre la perte de mon enfant en relation avec l'entourage ?

Soirée d'échange du 25 avril 2014 : Présentation de Emily Delespaux

## 1) Réactions lors d'un deuil

Elles peuvent être affectives : colère, tristesse, dépression, solitude, culpabilité...  
ou comportementales : refuge dans le sommeil, dans le travail, dans le sport...  
ou encore cognitives : pensées incontrôlables qui tournent dans la tête,  
et enfin physiologiques : perte d'énergie, manque d'appétit, douleur, fragilité, faim...

Ce qui est important c'est de prendre conscience que chacun aura une réaction qui lui est propre et qu'aucune réaction n'est mieux que l'autre. Il n'y a donc pas lieu de porter de jugement.

La durée aussi varie d'une personne à l'autre, elle ne devient problématique que si elle empêche l'endeuillé de faire des choses essentielles pour lui.

Il existe donc une multitude de réactions qui ont une durée variable, chacun vivant le deuil de manière unique.

## 2) Travail de deuil

Le travail de deuil est un mouvement entre 2 « planètes », celle de la perte (penser au décès, réfléchir sur ses émotions, redéfinir ses liens, déni) et celle de la restauration (faire attention aux changements de vie, planifier de nouveaux projets, se distraire, occuper de nouveaux rôles).

Les femmes sont plus souvent dans la perte et les hommes dans la restauration. Il n'y a pas de bons ou de mauvais endroits, l'important est le mouvement entre les 2 pôles.

Chacun « voyage » à son propre rythme selon son parcours propre.

Comment faire pour vivre ensemble avec des ressentis et des rythmes différents ?

## 3) A l'écoute de soi, à l'écoute de l'autre

Il est important de pouvoir identifier sur quelle planète je suis et dans quel ressenti. Prendre conscience de où je suis et où en est l'autre pour pouvoir s'écouter et accepter les différences sans jugement sur moi-même ou sur l'autre ; cela aide à pouvoir communiquer sa position à l'autre et écouter celle de l'autre.



#### 4) Maintenant où j'en suis ?

Pour répondre à cette question, j'examine - à quoi je pense ?

- Comment sont mes émotions ?
- Comment je me sens physiquement ?
- De quoi ai-je envie ?

dans l'instant présent, juste là ; j'essaie de rester dans le descriptif uniquement sans jugement. Ensuite je trouve une façon de communiquer ma réalité à l'autre.

La soirée s'est poursuivie par de nombreux échanges entre parents portant principalement sur la difficulté d'entendre les réactions parfois inadéquates de l'entourage, le sentiment d'isolement, la possibilité de dire ou pas ce que nous vivons et à qui le dire.

Certains ont aussi souligné les facultés d'écoute et d'accueil face à la souffrance qu'ils avaient développées suite au décès de leur enfant.



**Henry,**

*J'adore citer ton prénom.*

*Et même si je pense à toi 200 fois par jour, si pas plus, j'aurais tellement aimé t'appeler par ton prénom en m'adressant directement à toi...*

*2 ans mon coeur...*

*Voilà déjà 2 ans, qu'à cette heure-ci, l'on m'avait appris que ton petit coeur s'était arrêté de battre.*

*Tous nos bonheurs et projets s'arrêtent brusquement alors que tu es toujours en moi.*

*Porter la mort, se sentir tombe, alors que je vais te donner naissance.*

*Souffrir de longues heures en attendant de te voir, te découvrir et profiter de toi pour si peu, tellement si peu de temps.*

*Profiter que tu sois dans nos bras pour laisser s'imprégner ton odeur dans notre mémoire.*

*Admirer tes petits doigts, ta bouche, ton nez, tes petits yeux clos pour l'éternité.*

*Et déjà se préparer à te dire au revoir et accepter que tu deviennes poussières...*

*Nous souhaitions 3 enfants, et nous voilà aujourd'hui parents de 3 enfants. Mais ce n'est pas comme ça que nous l'imaginions.*

*Depuis 2 ans, tu nous apprends à être papa et maman entre ciel et terre.*

*Et tu nous envoies cette force qu'on ne pensait pas pouvoir acquérir un jour.*

*Et malgré le chemin encore long à parcourir, grâce à toi, nous aimons différemment.*

*Nous t'aimons d'un amour tellement fort mais indescriptible, que nous ne pouvions jamais imaginer qu'un tel amour puisse exister.*

*Nous aimons Cyril, Louise et tous nos proches d'un amour différent parce qu'à présent, la vie à une toute autre valeur. Nous souhaitons profiter de notre famille et de nos amis car nous savons combien il est important de tout donner sans jamais réfléchir et toujours profiter du moment présent car personne ne sait où nous guident nos pas.*

*Aurore, maman de Henry*

## Près de celle qui vient de partir

Nous allons sans savoir, obscurcis et chancelants.

Ta main ne soutient plus la nôtre

Et ta voix est si basse

Que nous ne l'entendons plus.

Nous interrogeons les murs et les nuages.

A qui adresser les reproches, les insultes

Qui nous échappent : pourquoi elle ?

Pourquoi si tôt ? Et nous ? Et moi ?

Nous nous cognons aux questions

Sans interlocuteur.

Nous marchons cependant,

Comme elle avançait.

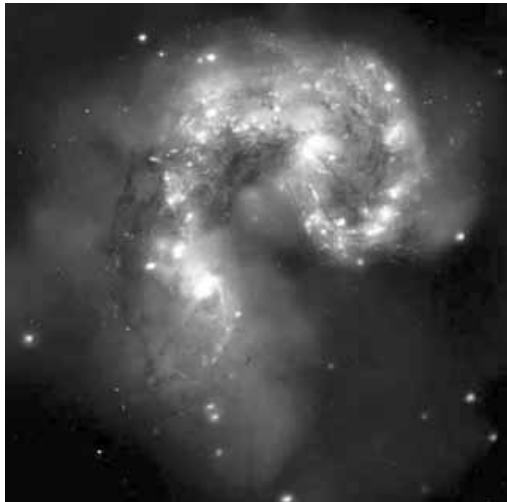
On a parlé d'une lueur,

D'une clarté, le troisième jour.

L'espérance est chevillée à la douleur.

Colette Nys-Mazure

*Proposé par Cécile, maman de France*





Simple mais tellement vrai !

### **Urgent**

Cherche un électricien  
Pour rétablir le courant entre les gens qui ne se parlent plus...

Un opticien  
Pour changer le regard des gens...

Un artiste  
Pour dessiner un sourire sur tous les visages...

Un maçon  
Pour bâtir la paix...

Un jardinier  
Pour cultiver la pensée...

Et un professeur de maths  
Pour nous réapprendre  
A compter les uns sur les autres.

*Proposé par Danièle, maman de France*

Lorsque je vais au cimetière, je regarde ta tombe :  
Je ne pense rien alors, je ne pense que des choses triviales,  
je me dis que tu es là.  
A deux mètres sous mes pieds, deux mètres ou trois,  
je ne sais plus, et je ne crois pas à ce que je pense,  
et ça vient d'un seul coup, ça vient lorsque je me retourne,  
c'est là que je te vois, dans l'amplitude et l'ouvert du paysage,  
dans la beauté sans partage de la terre et du grand ciel,  
toi partout dans l'horizon, c'est en tournant le dos à ta tombe  
que je te vois.

Christian Bobin  
*Proposé par Dany, maman d'Ariane*



# Gérer ses émotions

## La colère, un mal nécessaire

Au cours de l'épreuve terrible que constitue le deuil d'un enfant, la colère est présente et il faut en tenir compte. Elle a manifestement sa raison d'être.

Dans le processus du deuil, il arrive fréquemment que surgissent des moments de colère. Cette émotion est très différente du ressentiment.

En effet, elle s'évanouit une fois qu'elle est exprimée, alors que le ressentiment n'en finit pas de ronger le coeur et de refaire surface, surtout s'il est entretenu.

En général, cette colère ne s'exprime pas directement vis-à-vis de la personne qui nous a quittés.

On peut ressentir une blessure et des mouvements d'agressivité. Même si ce n'est pas de sa faute. Mais peu de personnes osent dire à leur enfant décédé : "Je t'en veux de m'avoir abandonné, d'être parti avant moi, de m'avoir fait une si grande blessure au coeur!"

Où cette colère trouve-t-elle ses racines ? Face à un ordre des choses allant de soi, soudain tout vole en éclats, tout explose, les croyances et les convictions sont ébranlées, on se demande si on ne s'est pas trompé ou si on n'a pas été trompé.

On est en colère contre Dieu, en colère contre la destinée.

Au-delà de la douleur et de la révolte, c'est une profonde remise en question des valeurs religieuses philosophiques ou spirituelles qui s'opère.

Comment s'exprime la colère ? La plupart du temps, le sentiment de colère va s'exprimer dans des "pourquoi ?" Pourquoi es-tu parti si vite ? Pourquoi m'as-tu laissé alors que j'avais si grand besoin de toi ? Pourquoi Dieu est-il venu te chercher ? Ces interrogations sont en réalité des cris de révolte. Il s'agit moins de demander des explications que de trouver une occasion d'exprimer sa colère et souvent de désigner un bouc émissaire.

La colère ressentie peut se déplacer sur d'autres personnes. On cherche un coupable sur qui faire passer sa colère : des soignants qui n'ont pas assez bien fait leur travail ; d'autres membres de la famille, qui avaient charge de notre enfant ; le psychologue qui n'a rien vu venir, etc.

Il est bon de laisser monter la colère en soi. Elle permet de signifier à la personne qui est partie de sa vie, la peine que son départ a occasionnée et l'état d'irritation dans lequel on se trouve. Mais il ne faut pas seulement se contenter de laisser monter sa rage. Il faut lui trouver des exutoires. En faisant des exercices physiques intenses, en tapant sur un oreiller, un matelas ou bien en criant à tue-tête dans un endroit désert par exemple.

C'est une chance d'éprouver un tel courroux et de pouvoir l'exprimer de manière aussi saine. Cela permettra de sauvegarder sa santé mentale.

Beaucoup trop de personnes confrontées à un deuil refoulent leur colère. Et celle-ci finit par se retourner contre elles, et les conduit à des crises de culpabilité, d'angoisse et de dépression.

Il est bon de laisser la rivière de ses émotions et de ses sentiments suivre son cours. Elle mènera vers des eaux plus calmes, celles de la tranquillité intérieure.

Texte réalisé à partir des écrits de J. Monbourquette (Aimer, perdre, grandir)  
et de C. Fauré (Vivre le deuil au jour le jour)

## Trois questions à Ghislaine Longevial-Taleb

### ► A quoi sert la colère ?

C'est l'émotion de base qui vient indiquer la limite. Elle permet de se défendre des agressions de l'extérieur, mais aussi de protéger ce qui nous est précieux. Le départ de l'Être Aimé est source de colère parce que ma souffrance est intolérable, alors j'en veux... aux médecins, à moi, à lui, à Dieu... à la terre entière.

### ► Comment la canaliser ?

Tout d'abord, arrêtons de vouloir la chasser! Elle est mon baromètre intérieur qui vient m'indiquer que la limite de ce que je peux supporter est atteinte. Apprenons à la reconnaître et à l'accepter. Si elle est trop intense, cherchons à la laisser s'exprimer en écrivant, en tapant sur un coussin, en criant dans la nature, dans la voiture. Pratiquer un sport de combat, courir, marcher sont de bons exutoires.

### ► Peut-on s'en servir positivement ?

La colère apporte le tonus et le dynamisme dont nous avons besoin pour ne pas se résigner, ni subir. Elle nous permet de mobiliser l'énergie pour faire changer la situation, et nous donne la force et la détermination pour réagir. Coluche, l'Abbé Pierre ou encore Soeur Emmanuelle étaient des êtres en colère, et ils ont utilisé leur colère pour réaliser quelque chose. Me servir positivement de la colère c'est fixer mes limites internes et externes, et faire entendre ma voix pour réaliser mon chemin de deuil.

*En groupe, en individuel, en France, en Belgique et maintenant au Mexique, Ghislaine LongevialTaleb accompagne des parents sur leur chemin de deuil, avec son coeur et son éclairage professionnel de psychothérapeute.*

## "Les Projets d'Eléonore"

**réunissent 220 personnes pour participer aux 20 kms de Bruxelles**

Article paru sur RTBF.be info région

**Le groupe "Les Projets d'Eléonore"** s'est construit autour de l'histoire d'une petite fille de 10 ans, prénommée Eléonore, décédée accidentellement en 2011 lors d'un camp de lutins dans la région de Clavier, en province de Liège. Au-delà de la peine ressentie par la famille et les proches de la petite fille est née l'idée de venir en aide aux enfants hospitalisés.

« Les projets d'Eléonore » font désormais partie de la Fondation Saint-Luc qui finance plusieurs projets aidant les enfants hospitalisés.

Pour la première fois "Les Projets d'Eléonore" participent aux 20 kms de Bruxelles. 220 personnes ont répondu présentes et se préparent à courir pour la bonne cause. Parmi les participants les chefs lutins, la famille et les amis qui ont connu la petite Eléonore comme l'explique Gwenaëlle Ansieau, sa maman.

*"Lors du décès d'Eléonore, nous avons été - mon fils, mon mari et moi - très entourés par nos amis proches qui nous ont beaucoup soutenus. Lors du décès d'un enfant, l'entourage ne sait pas toujours comment réagir et certaines personnes s'éloignent se sentant impuissantes et ne sachant que dire face à la peine d'autrui. Pour nous, cela n'a pas été le cas, nous avons été portés par nos proches.*

*Aujourd'hui, je suis très heureuse que ces personnes participent aux 20 kms. Beaucoup de jeunes faisant ou non partie des mouvements de scoutisme ont également tenu à participer à cet événement. Sans oublier mon mari et mon fils qui vont également courir lors de ces 20 kms".*



### Les Projets d'Eléonore

*"Au départ, je désirais que le prénom de ma fille apparaisse dans le nom du groupe", précise la maman d'Eléonore. "C'est tout naturellement que j'ai pensé l'associer au mot projet car ma petite fille était positive, confiante et tournée vers*



*l'avenir. Les bénéfices rapportés par cette opération permettront à trois masso-thérapeutes de prodiguer des massages aux enfants gravement malades hospitalisés aux Cliniques Saint-Luc. Ces massages sont une bulle de bien-être pour les petits patients qui se détendent et s'éloignent, un temps, des soins lourds".*

Les projets d'Eléonore sur Facebook : [www.facebook.com/lesprojetsdEleonore](http://www.facebook.com/lesprojetsdEleonore)  
Après le décès d'Eléonore, sa maman s'est engagée comme bénévole auprès de l'association "Parents désenfantés" qui est un lieu d'écoute et de paroles pour les parents ayant perdu un enfant quelles que soient les circonstances et l'âge de l'enfant. Cette association située à Céroux-Mousty a des antennes à Liège et à Charleroi.



## Les champions des 10 km d'Uccle le 4 mai 2014 pour le groupe Tournesol



**Merci à Jérôme et Emily pour leur action au bénéfice du groupe Tournesol  
Et bravo pour leur résultat brillant !**

## A vos agendas:

### ➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Wavre :** le samedi 27 septembre 2014 de 14h à 18h30'  
Au 15b Rue du Culot à 1341 Céroux-Mousty  
Contact : 010 245 924 - parentsdesenfant@scarlet.be
- **A Charleroi :** le vendredi 12 septembre 2014 de 19h à 22h  
A « Monceau-Sur-Sambre »  
Contact : Colette Wilmotte : 0471 43 22 62 - wiolette@yahoo.fr
- **A Liège :** le samedi 13 septembre de 14h à 18h30'  
A la « Maison du social »  
Rue Beeckman, 26 à Liège  
Contact : Monique Ninin : 0471 432485 - parents.liege@gmail.com

Les rencontres de deuil après suicide auront lieu aux mêmes dates et aux mêmes endroits dans un groupe distinct.

### ➤ BALADE-BALADE-BALADE-BALADE-BALADE-BALADE-BALADE-BALADE

**Le dimanche 3 août 2014 balade  
dans les environs de notre nouveau local  
*Soyez le bienvenue!!!***

### ➤ Notre atelier bijoux :

**« Sur un fil »**

a lieu 2 fois par mois, le lundi de 10h 30' à 15h dans nos locaux.

**INFO : Anne-Marie Pierard, 0496 22 55 72  
ou Martine Donck, 010 24 59 24**

*Déjà, les vacances sont proches  
Et nous proposent d'autres chemins.  
Puisseent-elles vous guider vers  
Un havre d'apaisement et de sérénité.*



*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.*

*Dany, Danièle, Martine, Catherine*

RAPPEL : E-mail : [parentsdesenfantes@scarlet.be](mailto:parentsdesenfantes@scarlet.be) • Tél. 010 24 59 24 ou 0489 44 82 23

Contact à Liège : [parents.liege@gmail.com](mailto:parents.liege@gmail.com) • Tél. 0471 43 24 85

Contacts à Charleroi : [wiolette@yahoo.fr](mailto:wiolette@yahoo.fr) • Tél. 0471 43 22 62



*Parents désenfantés*

*a.s.b.l*