



Belgique – België
P.P. - P.B.
1300 WAVRE CENTRE
BC31386



LE LIEN ...

Périodique trimestriel
Octobre, novembre, décembre 2010.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés
20, rue des Fontaines, 1300 WAVRE

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.

Aucune de nos expériences n'est comparable à une autre ;
ni dans sa souffrance
Ni dans sa consolation.
Cependant, le même défi nous attend ;
pouvoir continuer et reprendre la route.
Ce chemin n'est pas tracé d'avance ;
il nous appartient de le construire.

« Marcher est encore le meilleur moyen de rester debout ».

Marcel Daval



TRANSITION

Il me manque ta présence
Même si ton âme est là
Il me manque tes sens
Puisque tu n'es plus là.

Il me reste le passé
Il me reste les souvenirs
Comment puis-je avancer?
Sans toi quel est mon avenir?

Tous les jours qui passent
Sont des combats pour la vie
Ils sont parfois si lassants
Que je ne te cache pas mes envies.

Mais je me dois d'avancer
Pour que tu sois fier de moi.
Je dois faire progresser le passé
Pour pouvoir être près de toi.

Je vois s'écouler ma vie
Profitant des minutes et des heures
Avec lesquelles tu aurais joui
De l'amour et du bonheur.

Pour moi tu es en voyage.
Dans plusieurs années je te rejoindrai
Près de toi dans les nuages, je te le promets.

Texte proposé par "Danièle, la maman de France"

DEUIL ET RESILIENCE

Comment trouver en nous l'énergie pour rebondir?

par Monique Maystadt

La souffrance en elle-même n'a pas de sens.

On peut trouver un sens à la vie même à travers ce qu'on a vécu.

Personne ne peut nous dire quel est le sens ; à chacun de trouver son propre sens.

Monique va essayer de transmettre des outils et aider à identifier nos capacités à nous reconstruire après les souffrances que nous rencontrons.

Différence entre souffrance et émotions de frustration.

Exprimer sa colère, ses pleurs ne disent pas que on va mal.

Deuil: processus d'adaptation lié à une perte, un manque de quelqu'un qui a de la valeur pour moi ;

facteur temps important

perte/manque, deuil d'illusions rend la perte plus importante

plus l'investissement dans la relation est important plus la perte est importante

pas de compétition dans la souffrance ; tolérance et acceptation de chacun

Etapes du deuil:

face à une grande désorganisation le but est d'aller vers une

réorganisation mais pas pour retrouver la situation d'avant ;

plusieurs axes de la désorganisation vers la réorganisation:

matériel

corporel

relationnel (groupes d'entraide)

émotionnel

existentiel (physique-psychologique-spirituel) recherche de sens

Faire le deuil de ce que nous étions cela touche à notre identité

Résilience: capacité de résistance à la destruction face à l'adversité ;

capacité de se construire

Processus évolutif de la résilience selon Nancy Palmer:

résilience anémique: toute l'énergie est centrée sur la survie et

la sécurité ; moment de figement, fuite, mécanisme de survie.

résilience régénératrice: développer des compétences et des stratégies constructives

résilience adaptative: regard positif sur soi-même

résilience florissante: intégrer et considérer que la vie a du sens.

Recherche de sens: La sensation-émotion: Pourquoi?

La signification: Pour Quoi?

La direction (notion du futur): Comment?

BIBLIOGRAPHIE:

« Je me souviens » de Boris Cyrulnik

Livre de Rosette Polletti et Barbara Dobs collection Jouvence

Livre de Stefan Vanistendael et Jacques Lecomte

Si nous sommes dans l'impossibilité de donner sens au traumatisme, il sera difficile de donner sens à la vie.

Mais, comment donner du sens à l'insensé?

Pour répondre à cette question, l'association « Vivre son deuil Belgique » propose une conférence **le jeudi 25 novembre 2010** à 20 heures

à Louvain-la-Neuve sur le thème

« Souffrance et renaissance » donnée par Edith Merinfeld-Goldebeter professeur à l'ulb

Docteur en psychologie et psychothérapeute familiale systémique.

Informations pratiques:

Lieu: auditoire SUDO8 Croix du Sud à Louvain-la-Neuve

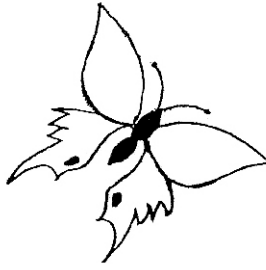
Renseignements et réservations: 010/45 69 92 ou vsdbe@yahoo.fr

Et sur ce même thème:

Une conférence de Boris Cyrulnik, neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste, auteur de nombreux ouvrages sur la résilience qui se tiendra à Bruxelles **le mardi 1^{er} mars 2011**

Lieu: Square Brussels, rue Mont des Arts

Informations: 02 543 70 99 ou www.grandesconferences.com



Il y a mille manières de reprendre le chemin de la vie.

**Chacun porte en lui la liberté
De construire et d'aller vers l'autre.**



Isabelle, ma fille, je t'aime tellement.

*Tu as laissé dans mon cœur une trace intensément brûlante,
mélange de lumière et de douleur.*

*Je sens l'immensité de cet espace que tu m'offres,
l'urgence de vivre que tu m'as enseignée et la blessure du manque;
comment vivre sans toi, que faire du vide laissé par ton départ?*

*Tu m'as révélé à moi-même la possibilité d'amour incroyable
qui sommeillait en moi.*

*Au fil de ces mois de maladie, prendre soin de toi, de tes souffrances et
de tes joies, de tes espoirs et de tes désespoirs, de ta vitalité farouche,
assister le beau processus de transformation de ton âme en papillon
céleste, te donner tout ce que j'ai et tout ce que je n'ai pas.*

*Avec toi, j'ai découvert la source intarissable qui nous a fait
déplacer les montagnes du découragement,
traverser les océans de larmes,
transmuter l'angoisse et la douleur en une danse de confiance et
d'ouverture, une danse de vie qui se poursuit bien au-delà de ta mort.*

Isabelle, ma fille, je t'aime tellement.

*Je n'en finis plus de résonner au chant de ton passage sur terre et
dans ma vie, de respirer le bruissement de l'air que tu as déplacé.*

Fabienne, ta maman

Va paisiblement de l'avant parmi le bruit et la hâte.

Souviens-toi de la paix qu'on peut trouver dans le silence.

Autant que faire se peut sans abdiquer, sois en bons termes avec tous.

Dis tranquillement et clairement ce que tu estimes être la vérité.

Prends la peine d'écouter les autres, même ceux qui sont ennuyeux et ignorants ; eux aussi, ils ont leur propre histoire.

Evite ceux qui parlent haut et sont agressifs. Ils ne sont que source d'irritation. Si tu te compares à d'autres, tu risques de devenir vaniteux et aigri, car il y aura toujours des gens moins importants que toi et d'autres qui le sont davantage. Prends du plaisir à ce que tu accomplis aussi bien qu'à ce que tu projettes. Continue à t'intéresser à ton métier, si humble qu'il soit. C'est un véritable trésor dans la précarité des temps. Sois prudent en affaires, car ici bas la duperie est reine ; que cela ne t'empêche pourtant pas de voir qu'ici la vertu existe. Ils sont nombreux ceux qui combattent pour un idéal élevé. Et partout la vie abonde en héroïsme.

Sois toi-même. Surtout ne feins pas l'affection. Ne sois pas non plus cynique au sujet de l'amour car, face à tout ce qui est sécheresse et désenchantement, il est aussi vivace que l'herbe.

Sache prendre conseil des années qui passent et abandonner de bonne grâce ce qui est de la jeunesse. Nourris ta force intérieure qui te sera un bouclier si l'adversité fond brusquement sur toi. Mais ne désespère pas en te faisant des idées. La peur naît souvent de la fatigue et de la solitude.

Qu'une sage discipline personnelle ne t'empêche pas d'être aimable envers toi-même. Tout autant que les arbres et les étoiles, tu es enfant de l'univers. Tu as droit d'y avoir ta place. Que cela te soit clair ou non, ne doute jamais que l'univers ne suive le cours qui doit être le sien.

Sois donc en paix avec Dieu tel que tu te le représentes, et quelles que soient tes peines et tes aspirations, garde la paix de l'âme au milieu de la confusion et du vacarme de la vie.

En dépit de tout ce qu'il contient de feintes, de dures besognes et de rêves brisés, le monde est beau. Lutte pour être heureux et mets-y tout ton cœur.

Texte anonyme trouvé dans une église de Baltimore 1692.

De Vito et Maria, les parents de Michaël

Mélanie,

Pardonne-moi si je t'appelle ainsi,
mais les chagrins sont des millions
et je rassemble en un seul nom
Tous les enfants de ma chanson
Les enfants qui sont au bord de la nuit
Les enfants qui ne deviendront jamais forts

Mélanie

Tu pourrais bien me dire que la vie
N'a pas fait de toi sa meilleure amie
Pourtant je te vois qui souris

Mélanie

C'est ton courage qui a fait le mien
Moi qui suis forte à m'émouvoir d'un rien
Je me calme quand je prends ta main

Mélanie

J'aimerais croire que ce prince joli
Qui réveillait en caressant
Toutes les belles au bois dormant
Saurait faire revivre un enfant
En musique
En un seul coup de baguette magique
Guérir le mal en un instant

Mélanie

Tu n'es pas seule si je chante pour toi
Tu n'es pas seule si l'on entend ma voix
Tu n'es pas seule le monde est là

Mélanie

Tous les chagrins se font déjà moins lourds
En découvrant qu'on peut aimer un jour
Et c'est toi qui nous apprend l'amour

Mélanie.

*Chanson de Céline Dion
proposée par Eliane, la maman de Mélanie*

LES GROUPES TOURNESOL

Un des projets de Parents désenfantés était de créer des groupes pour enfants vivant un deuil. Suite à un travail de collaboration avec l'équipe de « Vivre son deuil », nous nous sommes rendues compte que nous avions des interrogations similaires. En effet, des parents inquiets pour leurs enfants nous formulent des demandes d'aide.

Ensemble, nous nous sommes questionnées, nous avons réfléchi et préparé avec le soutien de cancer et psychologie, l'accueil de ces enfants. Le groupe d'enfants est un moyen de donner à ceux-ci la possibilité de se retrouver, de partager, de mettre en mots ce qu'ils vivent, de sortir de l'isolement ; un espace et un temps donnés sécurisants leur sont réservés rien que pour eux.

Deux animatrices formées les accueilleront dès le 23 octobre prochain.



« Maman de trois garçons âgés de 8, 6 et 3 ans, un ouragan de douleur s'abat sur notre famille, le 17 juin 2002. Maxence, 6 ans, est renversé à la sortie de l'école par une alcoolique. Il ne survit pas à ses blessures. Inutile de décrire notre douleur, notre souffrance de parents. A tout cela, s'ajoutent les difficultés avec nos deux autres fils.

Ils réagissent comme ils le peuvent. Nous avons des difficultés à les comprendre, les aider, à répondre à leurs questions, à leurs pleurs, à leur colère. Nous sommes démunis, déseparés, nous voyons notre famille se déchirer. Il est impossible de nous aider mutuellement tant la douleur est en nous tous. Où trouver de l'aide?

La recherche de cette aide demande des efforts alors que tout est effort. Plus de six semaines après l'accident, une maman de l'asbl Parents Désenfantés vient chez nous.

C'est la première lueur d'espoir vers la reconstruction de notre famille.

Cette maman nous parle de son expérience avec ses autres enfants après le décès de sa fille.

Elle explique avec beaucoup d'amour, le deuil qui est différent chez les frères et sœurs. Elle nous ouvre des portes.

Nos enfants ont participé à l'atelier deuil « espace papillon » à Namur. Cela leur a fait du bien mais ce fut trop court, 6 fois en 6 mois. J'aurais aimé avoir la possibilité d'envoyer mes enfants dans des groupes d'enfants deuilés.

Je pense que quand on vit un deuil si traumatisant, que l'on ait n'importe quel âge, on a besoin de savoir que l'on n'est pas les seuls à vivre ce cauchemar. Pouvoir partager ses souffrances avec un groupe autre que le noyau familial est une aide primordiale. Moi en tant que maman, je ne peux aller mieux, avancer que quand mes enfants vont bien. »

Témoignage de la maman de Bertrand, Maxence, Gauthier et Clarisse née après le décès de son frère.

« Le 13 septembre 2003 l'asbl Parents Désenfantés a organisé une rencontre avec les enfants des parents deuilés.

Huit enfants âgés entre 4 et 12 ans ont accompagné leurs parents deuilés et ont participé à cette rencontre. En tant qu'animatrice chez Parents Désenfantés et avec l'aide de mon mari, j'étais chargée d'animer ce petit groupe. Ce projet me tenait particulièrement à cœur car, en tant que maman désenfantée d'un petit garçon, j'avais senti intuitivement combien mes autres enfants avaient souffert -eux aussi- suite au décès de leur frère. Je m'étais sentie tellement impuissante et démunie face à leurs émotions et leurs ressentis. Je sentais qu'ils 'essayaient' de me préserver et qu'ils gardaient soigneusement 'leur jardin secret' fermé afin de ne pas 'alourdir' notre propre chagrin. Les enfants ont eux aussi 'des choses' à dire... à leur manière! Au moment de démarrer cette rencontre, en voyant les parents me confier ce qu'ils avaient de plus précieux, j'étais très émue par leur confiance et cette responsabilité.

Nous avons, mon mari et moi, soigneusement préparé cette rencontre, alternant des moments de jeux avec des moments (ré-)créatifs et des moments questions - échanges. Il avait été convenu avec les enfants que nous ne 'rapporterions' aux groupes de parents que ce qu'ils souhaitaient et que nous garderions pour nous ce qu'ils ne souhaitaient pas que les parents sachent. Ce fut réellement une chouette après-midi ! Riche en rencontres, en émotions (larmes, colère, joie, rires,...) et en Vie. Lors de nos échanges avec les enfants et des échanges entre eux, nous avons réalisé combien les enfants portent à leurs manières et à leurs façons- le chagrin de leurs parents et combien leur imaginaire est fécond et porteur. »

*Sophie Verschaeve-Raes,
témoigne de son animation d'un groupe d'enfants.*

En dehors de nos rencontres, nous nous sommes retrouvés dans une atmosphère de détente et de parole pour partir à la découverte du canal du Centre.

Le rendez-vous était à la cantine des italiens pour un départ en train touristique vers la salle des Machines des ascenseurs hydrauliques. De là, nous sommes partis en bateau et avons monté 2 ascenseurs. Puis, nous sommes partis à Strèpy-Thieu pour la visite et les explications par un film de la construction de cette œuvre exceptionnelle. La journée s'est terminée vers 18 heures par une photo de groupe.

Michel Larsimont avait organisé la journée d'une main de maître; merci à lui pour son investissement!



*Balade du 20 juin 2010 à la découverte du canal du centre
29 parents et enfants se sont joints à cette découverte*

Autre moment de partage.

L'équipe de Liège nous a donné rendez-vous à Deigné, petit village non loin d'Aywaille près des grottes de Remouchamps.

Le petit village de Deigné est un « Des plus beaux villages de Wallonie » dont les maisons sont construites en pierre du pays et respectant le style de l'époque avec des adaptations plus modernes. Les rues sont fleuries et très accueillantes.

Marie Anne et son mari, Jean-Pierre ont organisé deux parcours, de 3 km et de 8 km .

Le parcours passait par vallons et bocages donnant des points de vue panoramiques sur cette belle région. Nous avons eu quelques petites averses, mais cela n'a découragé personne.

La Halle de Deigné est un endroit agréable pour partager le goûter et faire plus ample connaissance entre les parents des différentes régions. C'est toujours un moment précieux d'échanges différents des rencontres. La décoration des tables faite par Anne-Marie était particulièrement réussie.

Bravo à Marie-Anne et l'équipe de Liège pour l'organisation parfaite de l'après-midi et merci de nous avoir donné l'occasion de découvrir ce beau coin de Wallonie.



A vos agendas:

Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Wavre:** le samedi 27 novembre de 14h à 18h30'
- **A Charleroi:** les vendredis 12 novembre et 19 décembre de 19h à 21h30'
A « La Casa locale »
Cité Chapeueyer bloc 400 à 6200 Châtelet
Contact: Lucia Desimio 070 38 93 60
- **A Liège:** le samedi 27 novembre de 14h à 18h30'
A « La Maison du Social »
Rue Beecman 26 à 4000 Liège
Contact: Marie-Anne Hallet 04 263 25 27

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

Notre atelier bijoux:

« Sur un fil » a lieu 1 fois par mois, le lundi de 10h30' à 15h à Wavre.

Renseignements: Anne-Marie Pierard: 010 22 50 56

Martine Donck: 02 366 41 11

**Atelier « SUR UN FIL » organise sa
Vente de bijoux et accessoires
Le samedi 20 novembre
De 10 à 18 h
20 rue des Fontaines à Wavre**

Nous remercions toutes les personnes qui nous ont envoyé des textes, poèmes ou dessins.

Tous ne sont pas dans ce « Lien » mais ils constituent déjà le contenu des brochures à venir.

N'hésitez donc pas à vous exprimer ou à nous faire part des écrits qui vous ont touchés et que vous désirez partager avec d'autres parents.

Catherine, Dany, Danièle, Martine, Michel et Marc

RAPPEL:

Adresse e-mail: parentsdesenfantes@scarlet.be

Contact à Liège: Marie-Anne Hallet, tél. 04 263 25 27

E-mail: parents.lige@gmail.com



Parents désenfantés

a.s.b.l