

Des groupes de parole pour parents endeuillés

Partager sa souffrance avec d'autres parents ayant perdu un enfant peut aider à surmonter l'impensable et à se reconstruire.

Texte : Joëlle Delvaux

"**A**u quotidien, on prend sur soi pour avoir l'air présentable et donner le change. C'est épuisant, confie Gwénaëlle, maman d'une fille de 10 ans décédée dans un accident pendant un camp de lutins. Après le décès, une partie de l'entourage s'éloigne, les proches reprennent leur vie ou ne comprennent pas que cette blessure restera béante toute notre existence. C'est vrai qu'on ne se reconnaît pas. On se demande si on a perdu la tête. On n'ose pas exprimer certaines pensées car elles seraient mal comprises."

Pour Gwénaëlle, devenue animatrice d'un groupe de parole à l'asbl Parents désenfantés, les moments de partage avec d'autres parents endeuillés permettent de tomber le masque. "Même si l'on est bien entouré, on ne se sent généralement compris que par ceux qui ont vécu la même chose. On se sent moins seul aussi. Énormément de parents vivent ce chaos, à tout âge et pour tout type de deuil : maladie, accident, suicide... Même si chaque histoire est différente, on se pose les mêmes questions : Que vais-je faire le jour de son anniversaire ? Quand aurai-je le courage de ranger sa chambre ? Que vais-je répondre si on me demande combien j'ai d'enfants ?".

C'est souvent dans les groupes de parole que l'on trouve une relation vraie, nourrissante, confiante. Les échanges ont un effet libérateur, permettent de recharger ses batteries. "C'était vital pour moi de rencontrer d'autres parents, de voir comment on pouvait survivre et continuer, témoigne Danielle, sur le site internet de l'association. Nous sommes restés quelques années dans le groupe, mon mari et moi. Ce partage nous a permis d'adoucir notre souffrance et de reprendre peu à peu goût à la vie. L'association nous a permis aussi de tisser des liens d'amitié très forts."

Dans le respect de chacun

"À une époque où tout doit aller vite, la pression sociale demande aux endeuillés de rapidement reprendre une activité



professionnelle, 'd'aller bien'", observait Caroline Fierens, accompagnatrice du deuil, lors d'une soirée d'échange organisée en juin dernier par l'asbl. Cette injonction de la société peut être source de violence... Il importe d'être à l'écoute de ce qui apporte de l'apaisement, rappelait-elle. Partager son vécu avec d'autres personnes endeuillées fait partie des ressources que l'on peut mobiliser, peu importe que le deuil soit récent ou plus ancien.

Les groupes de parole organisés par "Parents désenfantés" sont animés

bénévolement par des parents qui ont perdu un enfant. Formés à l'écoute, ces parents animateurs bénéficient après chaque séance de groupe d'une supervision avec un ou une psychologue.

Un entretien préliminaire est nécessaire avant de participer aux rencontres. "Nous accueillons chacun dans le respect de ses convictions. Les rencontres sont souvent intenses, denses, précise Gwénaëlle. Tout ce qui s'y passe et se dit reste confidentiel". ■

Deuil : des groupes de parole et de soutien

Parents désenfantés

Les groupes de parole sont destinés aux parents en deuil de leur enfant, quel que soit son âge. Les rencontres ont lieu 5 samedis par an, de 14h à 18h30. Prochaines rencontres les **11 novembre** et **20 janvier** 2024. Entretien préalable nécessaire.

Lieu : Rue du Culot, 15b à 1341 Céroux-Mousty (Ottignies).

i **0489 44 82 23** • parents.desenfantes.be@gmail.com • parentsdesenfantes.org

Apprivoiser son deuil

L'asbl organise un groupe de parole à l'attention des adultes endeuillés. Le cycle comprend 10 rencontres de 2 heures, toutes les 2 semaines, puis espacées de 3 ou 4 semaines.

Prix : 6 € par rencontre.

Lieu : Place Carnoy (campus Alma), 15 à 1200 Woluwe St Lambert.

i **0474 33 76 54** • apprivoisersondeuil@gmail.com • apprivoisersondeuil.be

Le Petit Prince a dit

Groupe de soutien pour personnes endeuillées, "Le Petit Prince a dit" propose des moments d'information, d'échange et de partage. Prochaine rencontre le **mardi 7 novembre de 15 à 18h**.

Lieu : Centre culturel Bld de Smet de Nayer, 145 à 1090 Jette.

i **0499 58 86 24** • le.petitprinceadit@yahoo.fr • Facebook "Le Petit Prince a dit"