



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 56
Octobre, Novembre et Décembre 2023.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

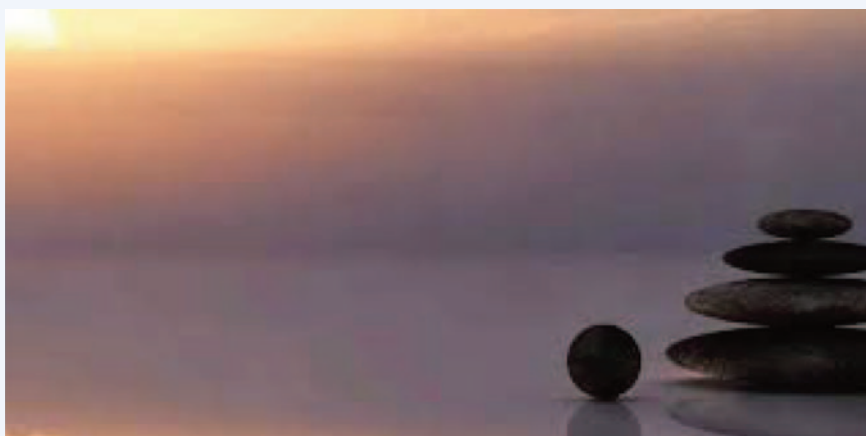
Expéditeur: Parents désenfantés asbl
NN 0460502847
15b Rue du Culot, 1341 Céroux-Mousty

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.



« Il y a des moments où les mots s'usent.
Et le silence commence à raconter. »

Khalil Gibran « Le Prophète »
Proposé par Martine, maman de Michaël

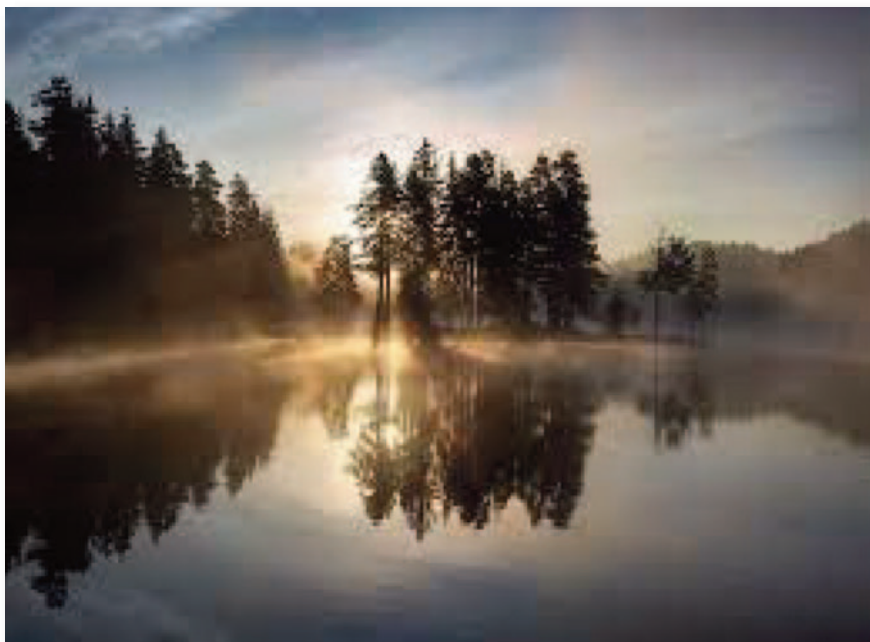


J'ai longtemps pensé que tant de souffrances m'anesthésieraient. Qu'elles me rendraient insensible au monde, à ses petites peines comme à ses petites joies.

Qu'il me faudrait un bonheur à l'échelle de ma douleur pour toucher mon cœur. Et pourtant ... Je constate au contraire que ma capacité à m'émerveiller s'en est trouvée grandie. Que cette trouée de lumière aperçue ce matin par la fenêtre d'un train au-dessus du lac m'a émue aux larmes. Que tout le beau, même infime, me parle de bonheur. Et me dit dans un murmure, de toujours aimer la vie.

Anne-Dauphine Julliard

Proposé par Catherine, maman de Simon



« Aux parents désenfantés,

Je voulais écrire une adresse à chacun d'entre eux, certaines plus précisément, les femmes donc et plus précisément encore les mères et plus précisément encore celles que j'accompagne depuis un certain nombre d'années maintenant, les mères « désenfantées ».

Qu'est-ce qu'une mère « désenfantée » ?

C'est une mère endeuillée, qui a perdu un enfant, ce sont aussi celles qui n'arrivent pas ou ne sont pas arrivées à avoir un enfant et qui portent cela comme une tristesse et une errance infinies.

Il ne s'agit nullement de dire qu'avoir un enfant est nécessaire au sujet et encore plus à la femme, il ne s'agit nullement de ça.

Il s'agit simplement de rappeler qu'un être humain quel qu'il soit lorsqu'il éprouve ce désir de l'autre, ce désir du même se continuant dans l'autre, cette part d'éternité, cette part de soi, la meilleure, car c'est celle qui est plus vaste que nous.

C'est un dur chemin, très intérieur, très invisible, presque incompréhensible pour les autres.

Quand un être humain est privé de cela, il peut en perdre son propre sujet et le goût même de sa vie. C'est un dur chemin, très intérieur, très invisible, presque incompréhensible pour les autres, même si chacun peut le craindre. La mort de l'autre, c'est quelque chose de très personnel, de très infime.

Quelque chose qui n'a aucune place dans le monde, c'est une déflagration imperceptible.

La mort de l'enfant, c'est quelque chose qui n'arrive qu'à soi, qu'à soi au carré. Le monde ne peut pas voir cela, ça n'a peut-être même jamais existé et cela vous absorbe.

La mort de l'enfant, c'est quelque chose qui n'arrive qu'à soi.

À ces femmes, je veux leur dire mon estime, à celles qui affrontent le deuil de l'enfant aimé, qui n'ont pas d'autre enfant que celui qui est mort.

À celles qui ont d'autres enfants et qui veulent trouver la juste place pour celui qui est parti.

À celles qui ont perdu des enfants en couche alors qu'elles espéraient tant de ces tentatives.

À celles qui ont vu leur enfant se suicider, à toutes ces femmes qui s'accusent, chaque jour, de ne pas avoir su « protéger » - je reprends leurs termes - ce qu'elles chérissaient le plus au monde.

À ces femmes, je leur dis, nous avons besoin de vous.

Besoin de vous pour nous enseigner...

Comment il faut prendre conscience du don du présent, le présent du présent,
Comment s'accuser n'est pas la plus sûre manière de comprendre nos responsabilités,

Comment s'engager pour la suite peut devenir un immense chemin,
Comment ne pas vaciller dans la douleur définitive, le retrait impossible.

Je ne parle pas ici des pères « désenfantés », non pas parce qu'ils n'existent pas, mais parce que c'est ainsi, la clinique qui est la mienne sur cette question-là est essentiellement peuplée de femmes.

Ces femmes, ces mères « désenfantées », je veux simplement les saluer aujourd'hui, celles que je connais bien et celles que je connais moins.

Les saluer avec douceur, leur dire qu'elles sont aussi nos mères, nos filles, nos femmes et que la filiation maintient sa force et son mystère au-delà de la mort. »

Pour sa carte blanche dans *l'émission Boomerang, d'Augustin Trapenard sur France Inter, diffusée vendredi 29 mars 2019*, Cynthia Fleury

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Comment faire face aux fêtes de fin d'année ?

Tout comme la date anniversaire du décès d'une personne aimée est un temps où la peine s'intensifie, il existe d'autres moments de l'année où la souffrance du deuil se réactive avec force : ce sont les fêtes de fin d'année. Comment faire face à ces périodes difficiles, quand on est en deuil ? C'est ce que nous vous proposons d'aborder aujourd'hui.

Comme beaucoup de personnes en deuil, vous êtes certainement très sensible à l'arrivée des fêtes de fin d'année. Si elles pouvaient ne pas exister, ce serait la meilleure des choses, mais elles sont tellement omniprésentes qu'il est impossible de les ignorer. Ce qui rend difficile cette période de l'année, c'est qu'elle est associée à l'idée de bonheur et d'intimité familiale : cela peut être tout simplement insupportable pour vous, car c'est à l'opposé, de ce que vous êtes en train de vivre.

Ne pas se poser en victime...

vous avez perdu une personne essentielle dans votre vie et il est impossible de vous demander à vous même de vous réjouir. Votre surcroît de détresse au moment des fêtes est donc complètement normal car il y a un effet de contraste énorme entre ce que vous vivez aujourd'hui et ce que vous avez vécu par le passé.

Le point essentiel est de ne pas vous laisser victimiser par les fêtes de fin d'année. Vous laisser victimiser, c'est céder à la pression qui exige de vous d'être – coûte que coûte – heureux, le soir de Noël ou du 31 décembre. Comprenez que vous pouvez refuser cette spirale négative et décider de réagir plus positivement, sans vous demander l'impossible. Faites le point avec vous-même et avec les membres de votre famille. Ne commettez pas l'erreur de vous surinvestir dans les préparatifs, simplement pour vous prouver à vous-même, ou à autrui, que vous allez bien. S'il vous plaît, ne niez pas votre épuisement intérieur et n'hésitez pas à déléguer à d'autres membres de la famille ce dont vous ne pouvez pas vous occuper pour le moment. Le fait de réunir autour de vous des gens que vous aimez peut réellement être source de joie et de bonheur. Acceptez alors de prendre du plaisir, sans aussitôt vous sentir coupable. Trouver un peu de bonheur pendant quelques heures ne veut pas dire que vous oubliez la personne disparue, ni qu'elle ne vous manque pas. Ce n'est pas vrai : vous le savez bien. Ce n'est donc pas une trahison de votre part. Vous avez le droit de vous réjouir de la présence et de l'affection de vos proches. Prenez plutôt ces courts instants comme une sorte de répit dans le vécu de votre deuil. Vous savez bien que la peine va revenir très vite, n'est-ce pas ?...

Honorer la mémoire de la personne disparue.

Il se peut que fêter Noël ou la fin d'année n'ait plus de sens pour vous, maintenant que la personne que vous aimez n'est plus là. Néanmoins, vous pouvez redonner du sens à

cette période en incluant, dans ces fêtes, un hommage à sa mémoire. Le silence et le « faire comme si » font beaucoup plus de mal que de bien... En effet, plutôt que de passer toute la journée de Noël à penser à la personne disparue, sans oser prononcer son nom, de peur que toute la famille s'effondre, prenez le parti d'honorer explicitement sa mémoire, ce jour-là.

Essayez de définir la manière la plus belle et la plus appropriée de rappeler son souvenir, sans pour autant gâcher le plaisir d'être ensemble.

Vous pouvez, par exemple, mettre une photo de cette personne sur le linteau de la cheminée, avec une bougie qui brûlera toute la journée ; un membre de la famille pourra explicitement porter un toast en son honneur. Chacun peut également raconter un souvenir heureux qu'il a partagé avec cette personne : ne pensez pas que cela va « plomber » la fête –

Oui, il y aura des larmes : comment peut-il en être autrement ?

Mais la réalité est que tout le monde autour de la table pense à la personne disparue. Il est alors beaucoup plus sain de pleurer et de parler d'elle ouvertement, pendant quelques instants, que de rester silencieux toute la journée et de « faire semblant » : tout le monde risque de souffrir en silence, alors que Noël est une rare occasion d'être ensemble et d'honorer la personne disparue.

Si les émotions sont trop fortes et que vous ne pouvez pas les retenir, accueillez-les en toute humilité : retirez-vous un moment, au calme, avec un proche, afin de vous permettre d'évacuer votre tristesse. Il n'y a rien d'anormal ou de déplacé dans tout cela : c'est l'expression normale et naturelle de votre peine. Il est souvent préférable de pleurer un bon coup, plutôt que de s'épuiser à retenir ses larmes, sous prétexte de ne pas vouloir importuner ses proches. Ils sont parfois beaucoup plus ébranlés par quelqu'un de silencieux qui lutte intérieurement pour ne pas montrer sa peine que par quelqu'un qui a la simplicité de la reconnaître et de la manifester.

Le deuil est un processus qui évolue sans cesse ; ce que vous vivez cette année sera différent de ce que vous vivrez l'année prochaine – et encore l'année d'après... L'erreur serait de vous dire que les fins d'année seront à tout jamais des temps de souffrance. Alors, essayez de vivre une année à la fois, un Noël à la fois, sans préjuger de ce que seront les années à venir. S'il vous plaît, essayez, cette année, de prendre soin de vous du mieux possible, aussi que de ceux que vous aimez et donnez-vous réellement les moyens d'honorer, ce jour-là, le doux souvenir de la personne que vous avez perdue.

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Encore un soir tout noir
Débordant de désespoir
Hurlant l'envie de te revoir
Je suis
Un immense vide plein
D'une éternelle absence
Une épave échouée au pays du plus jamais
Plus jamais comme avant
Autrement ?
Là, une porte entrouverte
D'où s'échappe une mystérieuse lueur bleue
Inondant le chemin de tendresse
Invitant à savourer l'instant
Elle retisse les cœurs déchirés
Elle raconte ton autre présence

Catherine, maman de Simon





« La nostalgie c'est un applaudissement du passé.
Dans une main, il y a des larmes.
Dans l'autre, beaucoup de joie. »

Antoine Wauters (Le plus court chemin)
Proposé par Martine, maman de Michaël



« C'est si beau de revenir du passé, d'enlever une brique du
temps et de montrer par l'ouverture un sourire léger.
Le sourire est la seule preuve de notre passage sur terre. »

Christian Bobin, Noireclaire
Proposé par Bernadete, maman de Jeroen

« Dis-moi, il y a un mort auquel tu penses parfois ? Il te visite ?
Tu lui parles de temps en temps ?
y-a-t-il un disparu qui t'habite tout particulièrement ?
une partie de toi a disparu avec lui ?
tu le déterres parfois ? tu lui chantes une chanson ?
tu pries ? tu le remercies ? tu le pares de ses plus beaux habits ?
que lui sacrifies-tu ? tu lui élèves un petit autel ? que disposes-tu sur l'autel. Où se trouve l'autel ?
tu dépoussières une photo ? tu cherches un cadre pour l'encadrer ?
vous vous parlez dans les rêves ?
inventes-tu une cérémonie particulière pour honorer son temps de vie ?
qu'est-ce qui t'aide à vivre avec l'absence du vivant que tu aimais ?
gardes-tu des objets ? où les gardes-tu ?
offres-tu tes larmes ? qu'est-ce qui te fait rire quand tu penses à lui ?
cherches-tu à retrouver son odeur ?
penses-tu à lui un jour particulier de l'année ? te retires-tu pour penser à lui ?
te rappelles-tu une phrase qu'il te disait, une phrase qui te donne de la force ?
qu'est-ce qui te donne de la force quand tu penses à lui ?
quel geste fais-tu pour le saluer ? que lieu choisis-tu pour lui parler ?
désires-tu parfois tout gommer tout effacer ?
c'est parfois difficile d'avancer quand l'absence est à fleur de peau ?
aimes-tu être solitaire pour le retrouver ou partages-tu ce moment avec d'autres ?
tu t'arrêtes et tu bois un verre d'eau, un verre de vin ? tu fumes une cigarette ?
tu lui écris une lettre que tu brûles au milieu d'une forêt ?
quel arbre lui ressemble ? l'entoures-tu de tes bras ?
tu déposes des pétales sur un chemin où tu marchais avec lui ?
tu gardes entre les pages d'un vieux livre les mots qu'il t'écrivait ?
tu guettes les nuages qui prennent la forme de son visage ?
tu ressens encore dans ton corps sa présence ? entends-tu sa voix, son rire en toi ?
tu marches à l'ombre ou au soleil ? ouvres-tu ta fenêtre pour sentir l'air sur ta peau ?
restes-tu parfois longtemps couchée, immobile, tant l'absence est douloureuse ?
comment apprivoises-tu l'absence ? parfois le disparu te donne des ailes ?
chante la chanson, fais le geste, pense à l'objet, dresse l'autel,
remercie et chéris le temps passé ensemble.
Silence.

Le vide n'est pas vide nous le savons n'est-ce-pas ?
tu crois toi que le vide est le champ des possibles ?
aimer un mort c'est peut-être l'art d'habiter le vide
inventer des gestes qui nous relient nous les vivants en gratitude
aimer d'un plein amour les proches qui nous entourent
mesurer l'inouï d'être au monde et la chaleur du vivant
aller par les chemins regarder la samare de l'érable tourner dans les airs
Prends le temps d'aimer le mort, c'est la vie que tu honores. »

Laurence Vielle

Proposé par Catherine, maman de Simon



« Les morts peuvent nous rendre heureux »



C'est le titre d'une interview de la philosophe Vinciane Despret, et qui pourrait à première vue nous sembler choquant ! Voyons ce qu'elle a à nous dire à ce sujet.

Vinciane Despret, interrogée par le journaliste Francis Van De Woestyne, livre à partir de son expérience personnelle de la mort, sa vision propre sur les liens qui continuent à circuler entre la personne décédée et les vivants.

La mort de ses deux sœurs à l'aube de leur vie d'adulte met l'écrivaine à l'épreuve et lui donne le sentiment de « vies inachevées », l'invitant à « être à la hauteur » malgré la famille anéantie, et à « se mettre au travail ».

Elle se questionne : comment prolonger la vie du défunt, comment prolonger les valeurs de la personne perdue, que peut-on faire pour elle, et dans son cas plus précisément, se référant à sa sœur si incroyablement généreuse, « tout ce qu'elle touchait devenait joli », comment et à qui rembourser cette générosité et cette beauté ? Par-delà la mort, Vinciane Despret sent que sa sœur continue à lui faire des cadeaux. « J'ai commencé à cultiver la générosité à partir de la mort de ma sœur. J'ai fait des choses que je n'aurais jamais faites auparavant. »

Vinciane Despret est habitée d'une certitude : ce n'est pas seulement au cimetière que se trouvent nos morts. De nombreuses personnes ont en effet le sentiment d'une présence bienveillante qui les rend heureux.

« Les morts laissent l'amour qu'ils ont donné de leur vivant. Rien ne pourra jamais effacer cela. L'amour que j'ai reçu m'a fabriquée comme quelqu'un d'aimable ».

Quand un proche meurt, vous entrez dans un régime de réalité différent avec des formes de sensibilité qui ne sont pas les mêmes.

Quand l'on acquiert cette sensibilité particulière de la réalité bouleversée par un événement majeur, et que l'on se rend disponible à cette perception, il se crée des connexions entre des éléments qui normalement ne sont pas connectés : la perception de « signes ». Sont-ils objectifs ou subjectifs ?

Dans son très beau livre « Au bonheur des morts. Récits de ceux qui restent » analysant comment les morts continuent à interférer dans la vie des vivants et comment les vivants y répondent, Vinciane Despret a longuement écouté ce que les gens racontent de cette présence de leurs disparus dans leur vie quotidienne, et les manières d'être qu'explorent ensemble les morts et les vivants.

Elle ne craint pas d'insister : « il faut construire une place aux morts, les faire exister d'une autre manière, leur adresser la parole. Les morts ne peuvent être activés dans nos vies qu'à condition que nous les activions. » Les morts veulent être « souvenus » pour que leur vie n'ait pas été un passage inutile. Mais dit-elle : chacun fait ce qu'il veut et surtout ce qu'il peut. Certains disent : je sens que mes morts veulent qu'on les laisse tranquilles. Inutile alors de les déranger.

Cependant, dit-elle, il y a des morts qui ne « passent » pas. « Perdre un enfant, cela ne passe jamais. On peut essayer de transformer cette tragédie en quelque chose qui nous fait grandir, agir, bouger. »

A la dernière question : « en quoi croyez-vous ? » Vinciane Despret répond : « Je crois en la force de la joie ».

Interview de Vinciane Despret

par Francis Van De Woestyne : Les enfants de parents endeuillés

D'où venait l'habitude dans votre famille « de faire des blagues » ?
C'est à la fois une joie et une sorte d'immatunité permanente.

Mon mari, psychiatre, m'a donné une explication, dit Vinciane Despret. Mes deux parents ont perdu leur père très jeunes. Dans leurs familles il y a eu des deuils très graves, dont des pertes d'enfants.

Il explique que les enfants de parents qui ont traversé des tragédies sont des enfants clowns qui essaient de mettre de la joie pour consoler leurs parents.

En lisant ce chapitre, j'ai de suite pensé à mon père qui nous a raconté qu'il avait perdu sa petite sœur de 11 mois d'une maladie d'enfant qu'il lui avait transmise. Il s'est culpabilisé jusqu'à la fin de sa vie. Ils étaient trois garçons et enfin une petite sœur est née, l'arrivée de Marguerite a rendu les parents très heureux. Mais leur mère (ma grand-mère) n'a pas supporté le décès de sa fille. Suite à quoi les trois frères se sont mis à faire des blagues à tout moment pour faire sourire leur maman.

Ils ont continué à faire les clowns dès qu'ils se retrouvaient, jusqu'à la fin de leur vie.

Proposé par Martine, maman de Michaël



RESILIENCE

Si la pièce « Hamlet » de Shakespeare est universellement connue, on en connaît beaucoup moins l'origine : le drame vécu par l'auteur, endeuillé par la mort d'un de ses enfants.

C'est ce que raconte Maggie O'Farrell dans son très beau livre « Hamnet » (*oui, avec un « n »*), paru chez 10/18 en 2020.

Bonne lecture !

UN PETIT RECONFORT

Moelleux au chocolat sans beurre

Pour 4 personnes :

220 gr de chair de courgettes pelée, cuite et mixée

100 gr de farine

120 gr de sucre de canne + 1 sachet de sucre vanillé

200 gr de chocolat noir à 70%

4 œufs

Préchauffer le four à 150°

Faire fondre le chocolat au bain-marie

Hors du feu, ajouter les 4 **jaunes** d'œufs

Ajouter ensuite la purée de courgettes, le sucre, le sucre vanillé et la farine tamisée

Battre les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel et les ajouter délicatement au mélange.

Mettre au four pendant **25 minutes** pour un moelleux ou **35 minutes** pour une consistance « gâteau »

Bon appétit !

Proposé par Anne, maman de Charles

Rituel lors de la dernière rencontre



*Nous vous souhaitons des moments de fête
les plus doux possibles
en lien avec tous nos enfants.*



➤ Nos prochaines rencontres auront lieu :

- A Céroux-Mousty : Le samedi 20 janvier 2024 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 16 mars 2024 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

