



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 58
Hiver 2024.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

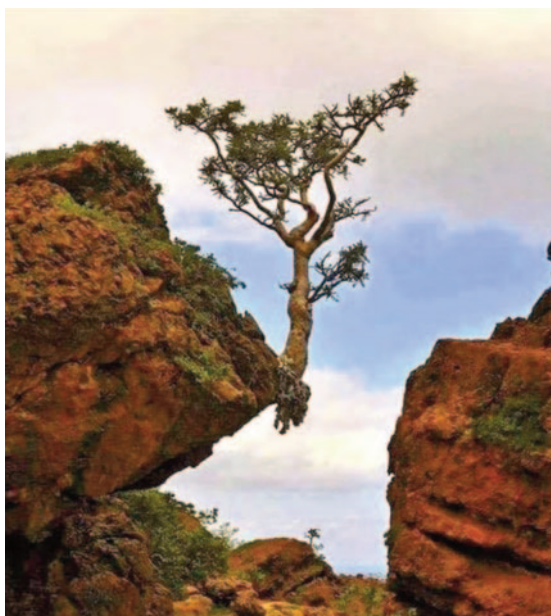
Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés asbl
NN 0460502847
15b Rue du Culot, 1341 Cérroux-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.

« Penser à ses morts,
c'est aussi une façon
de s'accrocher à la vie. »

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Je rêve, je rêve, hum, je rêve, oh, oui je rêve

Je ressasse nos souvenirs

Que le temps tente désespérément de détruire

Se glissent un sourire et des larmes aux coins de mes yeux

Comment penser l'avenir, penser hier, en guérir

Oh je rêve, hum, je rêve, hum je rêve, oh, oui je rêve

Je rêve, je rêve, je rêve

Que tu es là avec moi

Je rêve, oh oui je rêve, je rêve

Mais tu n'es pas, non, non tu n'es pas vraiment là

Je sens dans ma poitrine mon cœur qui s'arrête

Je rêve et je fais mine de n'avoir pas senti passer cette réalité

Qui endormie tu resteras, mais plus jamais à côté de moi

Je rêve, hum, je rêve, ah, je rêve, oh, oui je rêve

Je ne fais que rêver, imaginer ton devenir

Si seulement on t'avait laissé le temps de le construire

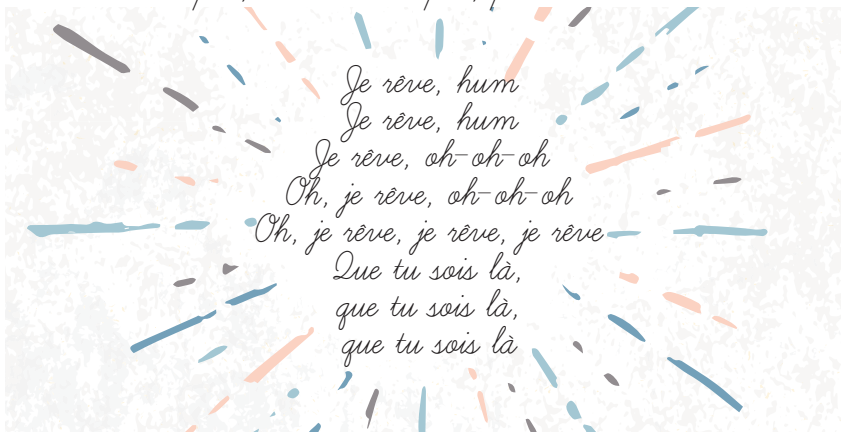
J'ai tant aimé t'aimer, je ne cesserai de le faire, pour de la mort

N'empêche pas de rêver, alors je referme les yeux

Et je rêve, je rêve, je rêve, hum

Que tu es là avec moi Je rêve, oh, oui je rêve, je rêve

Mais tu n'es pas, non tu n'es pas, pas vraiment là



Chanson de Zaho de Sagazan

Proposé par Catherine maman de Simon

« Le deuil après suicide, parlons-en ... »

19 avril 2024

Cette soirée d'échange, organisée par Parents Désenfantés, avait pour intervenants Alice Aldin, formatrice en prévention du suicide et Nicolas Miest, psychologue spécialisé dans l'accompagnement de la crise suicidaire et du deuil après suicide. Tous deux sont intervenants au Centre de Prévention du Suicide de Bruxelles.

Le thème central abordé lors de la soirée fut le deuil après suicide. Toutefois, les divers aspects du deuil qui ont été abordés concernent tous les parents et proches touchés par le deuil d'un enfant et ce quelles que soient les circonstances de sa mort.

Après une présentation des services proposés par le centre de prévention du suicide 1, les intervenants ont souligné l'importance d'un suivi, pour les parents ou autres membres de la famille, par un thérapeute spécialisé dans le deuil. L'accompagnement du deuil, et en particulier du deuil d'un enfant est spécifique et demande de la part du thérapeute une compréhension fine de ce vécu traumatique.

L'accompagnement spécialisé du deuil après suicide permet aux personnes de se sentir moins seules et de recréer du sens. Les consultations psychologiques et les groupes de parole sont donc essentiels.

De même, la pair-aidance contribue à la résilience, d'où l'existence si précieuse d'associations comme Parents Désenfantés qui proposent des échanges et des groupes de parole entre parents.

Après un tel drame, il est important de « normaliser » la souffrance là ou parfois l'entourage, notamment professionnel, estime que « c'est long » « qu'il faut aller mieux »... Rencontrer d'autres parents permet de se rendre compte que son vécu est partagé par d'autres parents. Cela permet aussi de s'ouvrir aux différents modes de cheminement des uns et des autres et ainsi de partager les différentes ressources auxquelles l'un ou l'autre a fait appel.

1 <https://www.preventionsuicide.be/accompagnement-psychologique-pour-le-deuil-apres-suicide> et Ligne d'écoute gratuite et anonyme : 0800 32 123

2 Pair-aidance : Il s'agit d'un processus d'entraide, de solidarité, de transmission de vécu entre « pairs », c'est-à-dire entre personnes ayant un même vécu.

Un sentiment qui revient fréquemment, et particulièrement lorsqu'il s'agit d'un suicide, est celui de culpabilité. La responsabilité et son lot de questions nous submergent « pourquoi cela est-il arrivé » « qu'aurais-je dû faire ? » « que n'ai-je pas vu ? » Ces questions nous confrontent à notre impuissance à protéger nos enfants de tout ce qui peut leur arriver...

Nicolas Miest souligne que nous ne sommes pas, nous parents, impuissants mais que nous ne sommes pas tout puissants. Il faut accepter que nous ne pouvons pas être connectés 24h/24h au poulx émotionnel de nos enfants. De surcroît il n'est pas facile pour un jeune de dire sa souffrance. Il n'est pas toujours facile d'identifier la souffrance du jeune ; nous n'avons pas toutes les « pièces du puzzle de sa vie ».

Repandre pied dans l'existence prend du temps. Le chemin vers la reconstruction est néanmoins possible. Il ne faut pas hésiter à chercher de l'aide auprès de professionnels et dans le cadre d'associations.

Les différents sentiments vécus ont besoin d'être dits et partagés ; nous espérons que cette soirée d'échange a permis à chacun de se sentir écouté et compris.

Bernadette, maman de Jeroen



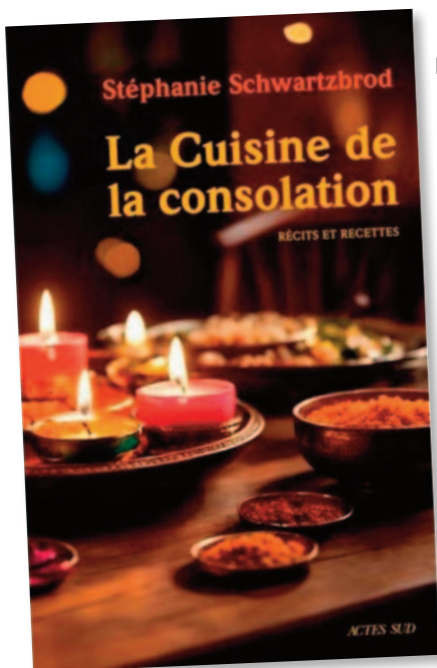
« Il y a un moment où les mots s'usent
Et le silence commence à raconter »

Khalil ilbran
Proposé par Jean, papa de Max

Dire adieu à celui qui part, célébrer sa mémoire, apprivoiser l'absence...

Si, d'une culture à l'autre, les rites funéraires diffèrent, la cuisine joue souvent un rôle important pour les personnes endeuillées. Telles les saveurs de l'enfance capables de raviver des souvenirs enfouis, la nourriture permet de se connecter avec ce qui n'est plus. Elle est un pont entre les vivants et les morts. Manger n'est plus seulement apaiser sa faim, se régaler, c'est aussi créer un lien avec quelque chose de plus profond. C'est rassembler, réconforter, donner de l'espérance, consoler.

Plus de 90 recettes traditionnelles et familiales – accompagnées d'adresses où se procurer les ingrédients les moins communs – agrémentent les témoignages d'hommes et de femmes de tous les continents et réchauffent les âmes.



La cuisine de la consolation, récits et recettes,
Stéphanie SCHWARTZBROD, Actes Sud, 2024
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

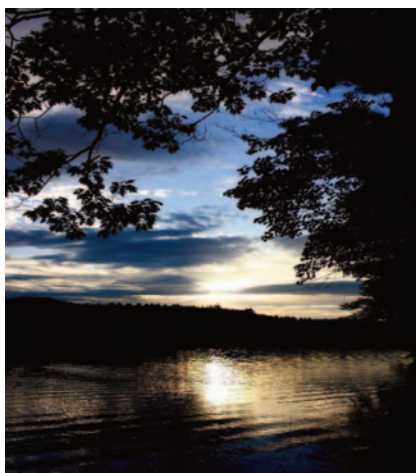
Christian Bobin : « Ce qui reste est comme une pépite d'or »

« Nous sommes sans arrêt confrontés à des séparations. La vie a une main qui plonge dans notre corps, se saisit du coeur et l'enlève. Pas une fois, mais de nombreuses fois. En échange, la vie nous donne de l'or. Seulement, nous payons cet or à un prix fou puisque nous en avons, à chaque fois, le coeur arraché vivant...

Chaque séparation nous donne une vue de plus en plus ample et éblouie de la vie. Les arrachements nous lavent. Tout se passe, dans cette vie, comme s'il nous fallait avaler l'océan. Comme si périodiquement nous étions remis à neuf par ce qui nous rappelle de ne pas nous installer, de ne pas nous habituer. La vie a deux visages : un émerveillant et un terrible. Quand vous avez vu le visage terrible, le visage émerveillant se tourne vers vous comme un soleil.

Ceux qui ont disparu mêlent leur visage au notre. Nous sommes étroitement liés, souterrainement, dans une métamorphose incessante. C'est pourquoi il est impossible de définir aussi bien la vie que la mort. On ne peut que parler d'une sorte de flux qui sans arrêt se transforme, s'assombrit puis s'éclaire de façon toujours surprenante. La mort a beaucoup de vertus, notamment celle du réveil. Elle nous ramène à l'essentiel, vers ce à quoi nous tenons vraiment. »

Entretien avec Christian Bobin
Extrait du numéro spécial de La Vie : "Vivre le deuil"
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Dernier voyage

*C'était ton dernier voyage,
Pour un nouveau paysage,
C'était comme un présage,
Pour écrire ta dernière page...*

*Il était énonciateur, ce silence,
Annonçant ta longue absence,
Il était si long et court à la fois,
Ce sentiment d'une dernière fois...*

*Comme le rappel final d'un récital,
Pour un au revoir sans instrumental...
Seuls les pleurs étaient au rendez-vous,
C'était le dernier pour nous...*

*Les étoiles brillent un peu plus ce soir,
Les larmes couleront de mon regard
Je ne retiendrai pas mon chagrin,
Ce soir, tu as pris ton dernier train...*

*C'était le dernier voyage pour toi,
Celui que je ne ferai pas avec toi...
Je reste sur le quai, je prendrai le suivant,
Je reviendrai te rejoindre, dans peu de temps*

Proposé par Catherine, maman de Louis

Qu'est-ce qui nous console ?

Les autres, bien sûr, leur affection, leur présence, leur soutien. Mais la vie elle aussi est source infinie de consolations : la nature, la musique, la lecture, les actions et distractions de toutes sortes peuvent alléger transitoirement nos peines. Et puis il y a les autoconsolations que nous pouvons nous efforcer de mettre en place : la bienveillance pour nous même, la méditation, la prière, et toutes les formes de foi (garder confiance en l'avenir, penser que les disparus sont encore en lien avec nous). Accepter la consolation, c'est accepter que la vie puisse continuer malgré tout et, de notre mieux, préserver en nous la conviction que le bonheur reviendra un jour. Car, comme l'écrit Émile Zola, « il suffit d'un bonheur pour que tout recommence. » Bien plus qu'un réconfort passager, la consolation est un moyen de vivre avec les orages. Comme un fil rouge, elle court tout au long de notre vie et nous remet en lien avec le monde. »

Peut-on apprendre la consolation ? Pourquoi est-ce parfois si difficile de l'accepter, si délicat de la proposer ? Comment la nature, l'art, l'action nous consolent ? Pourquoi les liens sont-ils de si puissants remèdes ? Christophe André nous répond dans ce livre.

Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne |
L'Iconoclaste, Paris, 2022
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



« L'art crée un pont entre vie courante et notre vie intérieure. Quand ce qui était invisible devient visible nous sommes moins en fusion avec lui. La distance entre nous et notre monde intérieur – par l'art- permet des prises de consciences nouvelles. »



Extrait du journal créatif de A.M. Jobin
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

« D'un arbre peut surgir le silence.il suffit de rester planté devant lui sans rien dire et de le laisser faire. On assiste alors à la naissance d'un silence sans fin, un silence éternel qui, né de l'arbre s'étend à tout ce qui l'entoure. C'est ce silence de l'arbre qui fait toute sa majesté comme le silence apaisant d'un géant qui s'impose sans rien commander. C'est comme cela sans doute, en faisant surgir le silence, que les arbres nous enseignent la sagesse. »

Bruno Humbeeck
Proposé par Catherine, maman de Simon





Par les fentes de l'éternité
Nous parlerons ensemble
Cherchant nos souffles
Peu à peu laissant nos voix
Se réaccorder
Toi ciel moi terre
Nous parlerons longtemps longtemps
Jusqu'à ce que l'été
Nous couvre de volubilis

Anne Perrier



Si je pouvais te porter
Par-dessus les fossés profonds
De tes souffrances et de tes angoisses
Alors je te porterais
Durant des heures et des jours

Si je pouvais connaître les mots
Pour répondre à toutes tes questions
Sur la vie, sur toi-même,
Sur la tendresse et le bonheur,
Alors je te parlerais
Durant des heures et des jours

Si je pouvais apporter la paix dans ton cœur
En attendant avec patience, en espérant
Jusqu'à ce que la semence de la paix
éclate en toi,
Alors j'attendrais
Durant des heures et des jours

Si je pouvais apaiser les tourments de ton cœur
Sa faiblesse, son insatisfaction,
Son intolérable chagrin,
Alors je resterais près de toi
Durant des heures et des jours

Mais je ne suis pas plus grand
Je ne suis pas plus fort que toi
Et je ne sais pas tout
Je sais si peu
Je ne suis qu'un ami sur ta route
Depuis des heures et des jours

Je ne puis espérer qu'une seule chose
Que tu comprennes ceci :
Il ne faut jamais lutter seul
Ni pleurer
Quand on a un ami
Pour des heures et des jours.

Marcel Weemaes
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



La vie est ne nous est prêtée que pour bâtir un réseau d'amour,
Que nous tisserons comme nous pouvons ,
Mais qui survit toujours,
Et constitue à la fois le moyen et le but de notre existence.

Bernard Sebille

Proposé par Martine, maman de Michaël



« Consoler c'est mettre de la joie,
au moins un tout petit peu de joie, dans le cœur.
Ne serait-ce que le temps d'un morceau de musique. »

Christophe André

« Et la glycine fleurira les escargots »

de Aurore Delwiche

(Livre disponible à l'association)

Comment des parents peuvent-ils survivre au décès de leur enfant ?

Du jour au lendemain, le petit cœur d'Henry a cessé de battre à 32 semaines de grossesse. Le récit du drame que vit cette maman nous transporte de la naissance à l'enterrement de son bébé attendu.

Il montre comment un couple survit à une telle tragédie. Leur chemin ne sera pas facile, mais leur amour sera plus fort que tout... parce qu'Henry est là et leur prouvera par son amour et sa présence qu'une vie après la mort existe à leurs yeux. La vie ne sera plus jamais comme avant, mais bien plus précieuse, et avec encore plus d'amour.

« Le récit d'Aurore est bouleversant d'amour. Elle a cette capacité à nous transposer minute par minute dans son vécu et nous permet de vivre avec elle ses émotions. Une lecture belle et intense qui ne peut qu'amener des bienfaits aux parents vivant un deuil d'enfant, mais très certainement aussi à l'entourage proche et au personnel soignant »

Isabelle Hardy , hypnothérapeute.





» Nos prochaines rencontres auront lieu :

- A Cérroux-Mousty : Le samedi 18 janvier 2025
de 14h à 18h30'
Au 15b Rue du Culot à 1341 Cérroux-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 15 mars 2025
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.*

Bernadette, Françoise, Martine, Catherine



Parents désenfantés

a.s.b.l

Avec le soutien de

