



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 50
Janvier, Février et Mars 2022.

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.

« S'il poussait une fleur à chacune
de mes pensées pour toi,
la terre serait un immense jardin. »

Extrait de « Changer l'eau des fleurs » de Valérie Perrin
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Séance de musicothérapie

Il y a quelque temps, j'ai eu l'occasion de faire une séance de groupe de musicothérapie chez Kally'ô à Ixelles.

L'animateur a d'abord installé autour de lui une quantité impressionnante d'instruments de musique originaires des quatre coins du globe, plus étonnants les uns que les autres par leurs formes, leurs dimensions et leurs sonorités. La plupart de ces instruments étaient inconnus de la majorité des participants.

Il nous a ensuite invités à choisir une position confortable, assise ou couchée sur un matelas de yoga, à fermer les yeux et à nous laisser imprégner par les sons, en gardant le silence bien entendu.

Ce fut un « concert » tout-à-fait original et aux effets surprenants, un véritable voyage sonore, une baignade dans des eaux tour à tour tumultueuses et calmes, qui nous a procuré une sensation de bien-être et de paix profonde.

La musicothérapie, dont les bienfaits sont avérés dans le cadre d'une thérapie, de l'accompagnement d'enfants autistes, de personnes souffrant d'un handicap ou de la maladie d'Alzheimer, entre autres, s'adresse aussi à toute personne qui souhaite retrouver de l'énergie, de la sérénité, dans des circonstances de vie difficiles.

Belle découverte et bonne détente !

Anne, maman de Charles



Je me rends compte que petit à petit s'est installé en moi un apprivoisement de ton autre présence, au-delà de notre réalité corporelle, et cette présence devient de plus en plus réelle. Simon, les heures de désespoir sont encore nombreuses, les coups de poignard au cœur sont encore bien présents et en même temps d'autres heures de présence sereine à ce qui est au-delà de l'apparence, au mystère de nos vies et à l'inconnu de ton existence sont bien là aussi.

Catherine, maman de Simon



Il y a quelques jours, tu es venu me rejoindre en rêve pour me faire connaître, le temps de quelques instants, ce bonheur de te sentir vivant. On te ramenait à moi tout froid, exactement comme cette nuit qui a suivi ta naissance. Une fois tes 2 petits kilos posés tout contre moi, ma chaleur et mon odeur t'ont éveillé et tu as commencé à téter en me découvrant avec tes petits yeux émerveillés. C'était il y a tout juste 10 ans. 10 ans... La réalité, c'est que je n'ai jamais eu ce bonheur d'admirer tes regards. Juste te sentir et faire pénétrer en moi ton odeur qui reste encore tout contre mon cœur.

Mais en 10 ans, quel chemin parcouru avec papa. Aujourd'hui nous te disons Merci pour tous ces petits escargots que tu mets sur notre chemin où que nous allions...une symbolique magique que tu as choisie et qui nous rassure tant...C'est vivre avec toi, autrement 🍷

Je pense à toi chaque heure, chaque seconde. Mais aujourd'hui je suis heureuse. Même si la souffrance du manque restera jusqu'à la fin de ma Vie. Joyeux 10 ans là-haut mon amour. On t'aime trésor. Si fort. Éternellement.

Papa et Maman 💙🍷

Aurore, maman d'Henry



Le carnet de deuil

*“Les blessures du cœur exigent, pour guérir, des soins,
des attentions, du temps, de l’énergie, des connaissances et du support”*

Viviane Archambault, « Le deuil au fil des saisons »

L'équipe de Parents désenfantés a eu l'occasion de participer à une formation de deux jours avec Nathalie HANOT, psychologue, auteur du "Carnet de deuil". Le Carnet de deuil© est une méthode d'accompagnement du deuil par le biais de la créativité.

Ces deux jours ont été tout un cheminement, riche non seulement des outils proposés, mais aussi, pour une part essentielle, de la présence et de la qualité d'accompagnement de Nathalie Hannot.

Nous avons donc souhaité vous présenter le livre et le travail que propose cette thérapeute car nous pensons que cette démarche peut être une ressource pour certains d'entre nous.



Outre des stages et formations, il est également possible de cheminer seul, entre amis, en famille... en réalisant son propre "carnet" et ce en suivant les propositions du livre. Celui-ci offre une pléthore de suggestions d'écriture, de dessins, de collages et un chemin de réalisation du carnet.

L'ouvrage présente, de manière claire et accessible à tous, des outils d'expression de ses émotions.

Il est, par ailleurs, important de préciser qu'aucune prédisposition artistique n'est nécessaire pour cheminer à travers les propositions de l'ouvrage.

Accueillir, exprimer et transformer ses émotions, se donner un temps où il est possible de prendre soin de soi permet d'avancer sur son chemin de deuil en douceur. C'est ce que nous vous souhaitons...

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

Site de Nathalie Hanot : <https://art-emoi.jimdofree.com/formation-au-carnet-de-deuil/>

Carnet de deuil, Nathalie Hanot, Editions Le jour, 2019

Le livre peut être emprunté à l'association



Extraits d'un entretien d'Alice Dive
dans la Libre Belgique du 4 février 2022
avec Christophe André,
psychiatre français, spécialiste de la psychologie des émotions.

« Consoler, ce n'est pas réparer l'autre, c'est le remettre dans la vie »

Question de la journaliste :

*Rester en lien avec le monde, c'est une des grandes directions,
est-ce cela la consolation ?*

La consolation apparaît comme un acte de présence et d'affection que l'on ne peut pas imposer à l'autre. C'est ce que l'on propose lorsque l'on ne peut pas réparer le réel.

Beaucoup de personnes ont peur de mal s'y prendre pour consoler. Mais je dirais ceci : tant que vous n'insistez pas, tant que vous ne forcez pas l'autre à avaler sa nourriture consolatrice, ce sera bien même si vous commettez des maladresses. Le pire est de ne rien faire, de laisser l'autre seul dans la peine car vous avez peur de mal faire.

Il ne s'agit pas de convaincre l'autre que cela vaut la peine de vivre, qu'il saura faire son deuil, s'en sortir, qu'il aura d'autres enfants même s'il en a perdu un. Avec la consolation, on est dans la présence, l'affection, dans la proposition d'action. Proposer à un ami d'aller se balader, c'est le consoler.

Consoler, ce n'est pas réparer l'autre, c'est le remettre dans la vie en l'accompagnant.

*« Consolations. Celles que l'on reçoit et celles que l'on donne »,
Christophe André - édition de l'Iconoclaste.*

Proposé par Martine, maman de Michaël



« Et puis, au milieu de toutes ces tristesses, ces manques, ces déflations, ces vies qui tanguent, ces viscères qui se serrent, ces cœurs qui tracent la douleur, ces émotions qui se naufragent, ces respirations qui s'embrouillent, il y a les rencontres.

Celle d'un mot qui tout-à-coup avale le vide, d'une main qui effleure la vôtre et fait jaillir la couleur, de la vie qui vient, timidement, sur la pointe des pieds, tout doucement, en hésitant, toquer à la porte pour vous demander si oui, vous êtes quand même partant pour continuer avec elle.

C'est comme ça qu'on fait le premier pas. Même si l'on sait qu'on n'avance plus de la même façon. »

Extrait de « Les chemins de la résilience » de Dorothee LEURENT
Proposé par Catherine, maman de Simon



« Tu es dans mon cœur même quand je l'ignore,
comme un rosier qui s'enflamme en l'absence du jardinier. »

« Je ne peux pas te parler du mimosa puisque tu n'es plus là.
Mais le mimosa, lui, me parle très bien de toi. Tout ce qui est délicat
a traversé le pays des morts avant de nous atteindre »

Extraits de : « L'homme Joie » de Christian Bobin
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



« Pour tromper le monde, je m'habille avec élégance
chaque fois que je sors. J'allume mon sourire.
Je maquille un peu ma tristesse, puis je mets mes lunettes de soleil
pour que personne ne remarque ton absence au fond des yeux. »

Jon Kalman Stefansson
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

Soirée d'échange

**Le vendredi 29 avril 2022
à 19h30'**

A la salle Jacques Dupont à Clerlande

Le sujet abordé sera :

**« Comment ne pas rester dans l'amertume
après la mort de mon enfant ? »**

Par Claudine Pauwels thérapeute dans l'accompagnement du deuil

Bienvenue à tous et toutes.

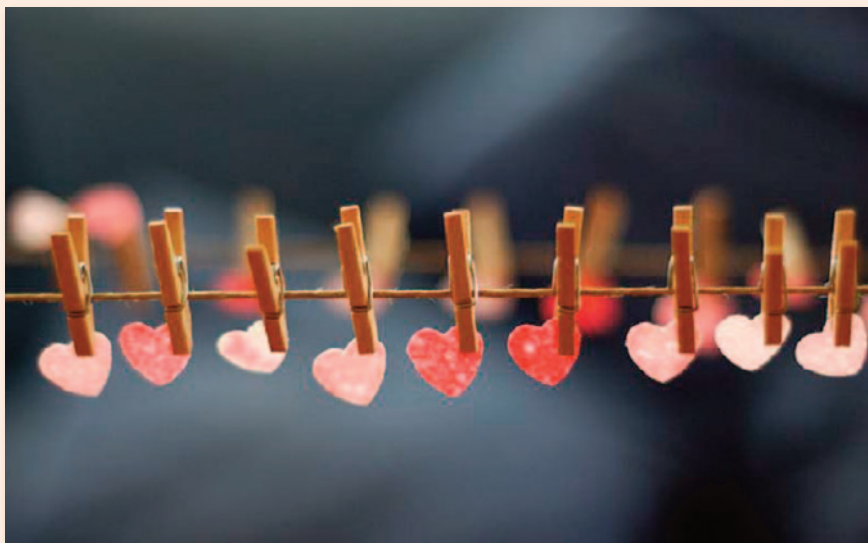


C'est un petit bonheur que j'avais ramassé
Il était tout en pleurs sur le bord d'un fossé

J'ai pris le petit bonheur l'ai mis sous mes haillons
J'ai dit, « faut pas qu'il meure, viens-t'en dans ma maison »
Alors le petit bonheur a fait sa guérison
Sur le bord de mon cœur y avait une chanson
Mes jours, mes nuits, mes deuils, mes peines, mon mal, tout fut oublié

Quand il pleuvait dehors ou qu'mes amis m'faisaient des peines
J'prenais mon petit bonheur et j'lui disais, "c'est toi ma reine"

Extrait de « Le Petit Bonheur » de Félix Leclerc
Proposé par Marie-Jeanne, maman de Julien



« Je t'écris parce que t'écrire c'est être avec toi »

Philippe Besson
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

« En nous, il y a à la fois la blessure de l'absence et le mystère de la présence.

Il y a le jamais plus de la séparation et le toujours de l'affection.

Il y a la durée de la rupture et la douceur de la reconnaissance. »

Texte de Francine Carillo (pasteur et écrivain)

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



« Je voudrais déchirer de l'intérieur

Le tissu de cris qui me tapissent

Mettre mes chairs à nu

Rendre le tout au silence

Et rêver dans des draps de mots. »

Extrait de : « Le labyrinthe de papier » d'Isabelle Bielecki

Proposé par François, maman d'Adrienne

Un petit réconfort

Moelleux à l'orange

Ingrédients (6 personnes)



- 120 g de beurre
- 120 g de sucre en poudre
- 120 g de farine
- 2 œufs
- 1 c à c de levure
- 3 oranges non traitées
- 1 c à soupe de curaçao
- 80 g de sucre impalpable

1 moule à manquer de 20 cm de diamètre et papier sulfurisé

Préchauffer le four à 200°.

Faire fondre le beurre dans une casserole.

Fouetter les oeufs avec le sucre, ajouter le beurre fondu, la farine et la levure.

Travailler la pâte pendant 2 minutes, puis la délayer la avec le jus d'une orange.

Poser une feuille de papier sulfurisé dans le moule, verser la pâte et faire cuire 25 minutes.

Démouler le gâteau sur un plat.

Mélanger le jus d'une orange, le curaçao et le sucre impalpable sauf une cuillère à soupe.

Verser ce glaçage sur le gâteau chaud.

Une fois le gâteau refroidi, le saupoudrer le avec le reste de sucre impalpable et décorer avec les quartiers de la dernière orange , pelés à vif.

Pour les gourmands, accompagner le gâteau d'un bol de crème fouetté non sucrée.

Bon appétit !

Anne, maman de Charles

*Les fleurs du printemps sont les rêves de l'hiver racontés,
le matin, à la table des anges.*

Khalil Gibran



A vos agendas:>

➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- A Céroux-Mousty : Le samedi 18 juin 2022 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 - essor.hb@gmail.com
- A Liège : Le samedi 18 juin 2022 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



VILLE DE
WAVRE

