



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 48
Juillet, Août et Septembre 2021.

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

Ce "Lien" vous arrivera dans une période remplie d'incertitudes quant à l'évolution de la pandémie. Nous regrettons vraiment de ne pas pouvoir, lors des prochaines rencontres, vous recevoir dans la proximité physique habituelle entre nous, et de devoir renoncer au traditionnel "moment douceur" du goûter. Sachez que malgré ce contexte un peu froid, nous sommes de tout cœur avec chacun de vous.

« Est-ce que les verbes peuvent s'inventer ?
Je veux t'en dire : je te ciel,
Et ainsi mes ailes s'étirent énormes,
pour t'aimer sans limites. »

Frida Kalho

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



« C'est quand il y a quelque chose au-dessus
de la vie que la vie devient belle. »

Jean d'Ormesson

C'est avec beaucoup de tristesse que nous devons vous annoncer le décès d'Anne-Marie, qui, pendant de nombreuses années, a animé l'atelier-bijoux « Sur un Fil », avec énormément de talent, de gentillesse et de patience. Elle se chargeait en outre, chaque année, de toute l'organisation du samedi « Vente de bijoux » à Wavre, depuis le choix de la salle jusqu'à la confection de délicieuses douceurs dont elle avait le secret, en passant par la décoration, l'organisation des équipes...

Merci, Anne-Marie, nous n'oublierons ni ton sourire ni ton engagement. Les bijoux *made by Parents Désenfantés* que nous portons sont autant de souvenirs précieux de ta chaleureuse présence.



Dis moi Jean-Baptiste
Où es tu parti ?
Es tu au paradis ?
C'est tellement dur sans toi
Quand est-ce qu'on se voit ?
Ton départ si brutal
Nous fait toujours mal
Vois tu notre détresse ?
A ta nouvelle adresse
Vois tu notre douleur ?
Dans ta nouvelle demeure
Plus ici mais ailleurs
Nous dans le malheur
Surmontant la douleur
Contenant nos pleurs
Dis moi Jean-Baptiste
Où es tu mon artiste?
La vie est tellement triste
Dis moi mon enfant
Combien de temps
Dure ton silence
Dure ton absence

Mireille, maman de Jean-Baptiste

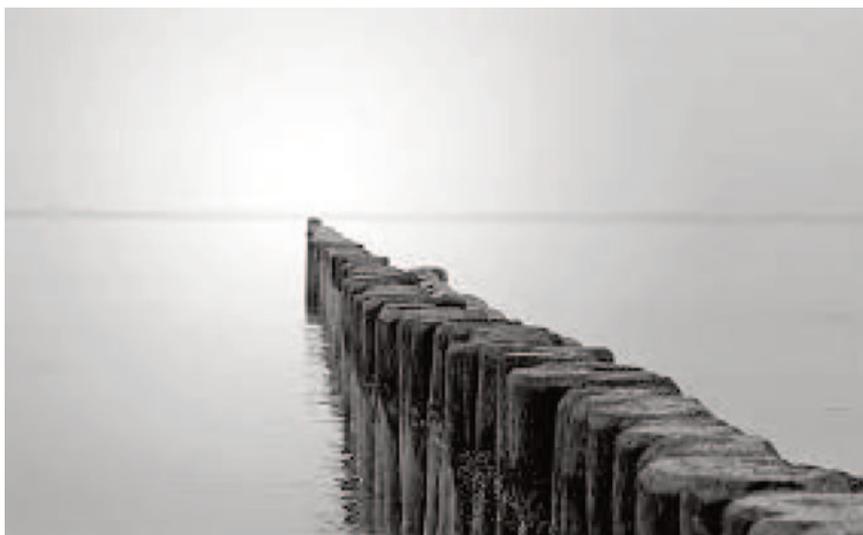


« Les enfants décédés, on les aime encore plus qu'avant.
Parce que c'est définitif. Un jour on m'a demandé dans une émission si toutes les actions de mon association (en faveur de la sécurité routière) m'aidaient à faire le deuil. Mais on ne fait pas le deuil, il ne manquerait plus ça qu'on fasse le deuil, ça voudrait dire qu'on guérit, je ne veux surtout pas guérir !
Je vis juste dans ce nouveau monde qui n'est pas tellement différent, la disparition fait partie de la vie, on sait que la vie est limitée. Pour Ferdinand, elle a été plus limitée que pour d'autres mais elle a été belle... ».

Citation du comédien PATRICK CHESNAIS qui parle de sa façon d'aimer et de vivre avec son fils Ferdinand, par-delà son absence.

Extrait du livre : Les Chemins de la résilience de Dorothee Leurent
(Le Courdier du livre, 2020)

Proposé par Anne-Françoise, maman d'Emmanuel



« Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire. »

Boris Cyrulnik

Proposé par Catherine, maman de Simon



« Parfois le bonheur est si petit qu'il arrive à passer par le trou d'un sourire. »

Auteur inconnu

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

*Je prononce ton nom
Au coeur des nuits obscures,
Lorsque viennent les astres
Boire l'eau de la lune
Et que dorment les feuilles
Des secrètes ramures*

*Je me sens tout sonore
De passion, de musique,
Folle horloge qui chante
Les heures de jadis.*

*Je prononce ton nom
En cette nuit obscure
Et je l'entends sonner
Plus lointain que jamais,
Plus lointain que toutes les étoiles,
Et plus plaintif que le bruit de la pluie.*

(Federico Garcia Lorca)

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



15 Octobre

Journée MONDIALE de
Sensibilisation au
DEUIL Périnatal

« A propos du deuil périnatal »

Nous reprenons ci-après l'article paru en novembre 2020 dans le SoirMag sous le titre :

*« Faire le deuil de cette vie qui n'aura pas lieu »
(Propos recueillis par Sophie Lagesse)*

Fausse couche spontanée dans le premier trimestre de la grossesse, décès du fœtus à quelques semaines de sa supposée naissance, la perte d'un enfant qui n'est pas encore né est une épreuve intime que chaque femme, chaque couple, surmontent différemment. Céline TIMMERMANS, psychologue clinicienne et psychothérapeute universitaire, revient sur le dur processus du deuil périnatal :

Pourquoi le deuil périnatal n'est-il souvent pas considéré comme un deuil comme un autre ?

Il y a différentes façons de l'expliquer. Cette grossesse avait-elle déjà été annoncée à l'entourage ? On attend souvent les trois premiers mois avant de l'annoncer. Si on perd ce bébé avant les douze semaines, beaucoup de personnes se demandent si elles doivent en parler à leurs proches alors qu'elles n'avaient pas encore annoncé la bonne nouvelle. Les parents investissent leur bébé dès le début, tandis que pour l'entourage, c'est plus abstrait, cela devient concret pour eux quand l'enfant est né. Ce qui est très compliqué pour les parents, c'est que l'entourage passe très rapidement à autre chose. La phrase qui revient très souvent c'est « *Ce n'est pas grave, vous ferez un autre bébé* ». C'est violent à entendre pour les parents, c'est balayer leur deuil.

Perdre un bébé qui n'est pas encore né, c'est faire le deuil du futur, alors que lorsqu'on perd un proche, on doit faire le deuil du passé...

Exactement, il faut faire le deuil de nombreux projets, de tout ce dans quoi les parents s'étaient projetés. Soit c'est un premier bébé, et on se projette très fort dans ce nouveau rôle de parents, soit on se projette dans la fratrie que l'on va construire. Ce qui est très compliqué quand on est enceinte, ou que sa compagne l'est, c'est de penser à la mort. Le deuil périnatal, c'est le choc entre la vie et la mort, c'est impensable.

Certaines femmes ont-elles plus de difficultés à surmonter cette épreuve ?

Oui, des femmes, mais aussi des couples. Cela se passe dans le corps de la femme, mais ce sont parfois les papas qui ont plus de difficultés. Cela dépend de l'investissement qu'il y a déjà eu dans cette grossesse. Un couple qui a eu beaucoup de difficultés à concevoir cet enfant aura beaucoup de mal à surmonter cette perte. Perdre son bébé, c'est aussi faire le deuil d'être mère, d'être père aux yeux de la société. C'est faire une croix sur ses projets, sur l'avenir et ce qu'on s'était imaginé vivre avec cet enfant attendu, faire le deuil de cette vie qui n'aura pas lieu.

Le fait d'en parler publiquement, comme l'a fait par exemple Meghan Markle, c'est une façon de faire son deuil ?

Vivre son deuil, c'est d'abord « faire exister » cet enfant. Quand une personne décède, on parle souvent de nos souvenirs avec elle, c'est une façon de faire son deuil. Là, il n'y a pas de souvenirs communs, c'est très compliqué. Il faut faire exister cet enfant qui n'a pas eu la chance d'exister sur terre. Chaque personne réagit différemment. Chacun donne une place psychique particulière à ce bébé. Certains ont besoin d'en parler, non seulement pour faire exister cet enfant mais aussi pour partager leur expérience, pour que certaines personnes qui sont passées par là se sentent moins seules. Cela reste un tabou, et c'est assez dur à vivre.

Justement, pourquoi cela reste-t-il un sujet tabou ?

Comme le bébé décédé n'a souvent guère laissé de souvenirs palpables, il ne laisse pas d'absence remarquable. Cela complique l'assimilation de la réalité du décès. Ce que j'entends dans mes consultations, c'est surtout l'attente des parents vis-à-vis de leurs proches. Ils ont envie de recevoir un petit sms aux moments clés, aux dates anniversaires. C'est terrible pour ces parents, que chacun pense que cet enfant n'a jamais existé. A l'approche des fêtes, ce que je conseille souvent aux proches de parents qui ont perdu un enfant, c'est juste d'allumer une bougie le soir de Noël. C'est lui laisser une place, à ce bébé. Les proches ont souvent du mal à aborder ce sujet, que ce soit par peur ou par pudeur. Ils ont peur de remuer la douleur. Ils pensent que les parents ont envie de passer à autre chose. Mais en consultation, les parents me disent souvent qu'ils aimeraient que leurs proches citent parfois le prénom de ce bébé qu'ils attendaient. Parler de la perte d'un bébé à naître, cela confronte à l'irréel : on attendait la vie, et on donne la mort. Cela reste un sujet très peu abordé.

Dans ce processus de deuil, c'est important de prénomner ce bébé, même si la perte a eu lieu en début de grossesse ?

En effet, en tant que parents, lui donner un prénom c'est très important. Le deuil périnatal, on en parle lors d'une fausse couche, mais aussi lors d'une interruption volontaire de grossesse, lors d'une interruption médicale de grossesse, mais aussi lors des réductions embryonnaires suite à des grossesses multiples à risque. On parle aussi de deuil périnatal pour les personnes atteintes de stérilité. Il y a aussi ce deuil à faire. Le fait de donner un prénom, de faire exister cet enfant que l'on a souhaité, désiré, fantasmé, permet de lui donner une place dans notre vie et donc d'ensuite mieux faire son deuil.



Comment peut-on soutenir des parents qui traversent une telle épreuve ?

Comme je le disais, il faut accepter de faire vivre ce bébé, ne pas l'oublier. Que ce soit en envoyant un message à la date du terme prévu ou pour des événements importants. Le père a parfois plus de difficultés à exprimer ses sentiments. La perte ayant eu lieu dans le corps de sa femme, il n'ose pas rajouter à sa peine en partageant la sienne. Les pères sont moins dans l'expression des émotions, mais attention, cela ne veut pas dire qu'ils n'en ont pas. Ils sembleront vouloir passer à autre chose plus rapidement. Aller de l'avant, tourner la page leur permet de ne pas sombrer face à tant de révolte et d'incompréhension de ce non-sens. Ils souffrent de se sentir si impuissants face à la douleur de leur compagne. Les mamans ont souvent besoin de parler de leur bébé, de cet enfant qu'elles attendaient. Cela leur fait du bien d'en parler avec leurs amies (...)

Ndlr : A Parents Désenfantés, on englobe dans le deuil périnatal non seulement les enfants qui ne sont pas encore nés, mais aussi les tout-petits, jusqu'à 1 an environ.

Ouvrages disponibles à la bibliothèque sur le deuil périnatal :

ARIYEL A, I et D. « Léa n'est pas là »(fille décédée à la naissance)
AYMARD Pauline « Elle s'appelait Victoire » (fille décédée à quelques mois)
BRUNETAUD G. « Marie-Kerguelen » (fille décédée prématurée)
FOULETIER-FAURIE « La vie de Gabriel ou l'histoire d'un bébé-plume » (garçon, à la naissance)
CHAUVIN Ingrid « A coeur ouvert » (fille décédée à 5 mois, maladie)
DAMAS Marie-Noëlle « L'hiver en mai » (fille décédée à 8 mois)
DELCOURT Annick « Apprivoiser l'absence : Adieu mon enfant » (Témoignages de parents)
GRIL Josette « Vivre après la mort de son enfant » (Témoignages de parents)
GRUGET-ALIETTE « Alexis, mort et vie d'un enfant » (bébé)
HAUSSAIRE Ch. « L'Enfant interrompu » (interruption médicale de grossesse)
HUMBLET-VIEUJANT Françoise « La Rivière du silence » et « L'Estuaire » (2 filles à la naissance)
LAURENS Camille « Philippe » (à la naissance, erreur médicale)
LOUISE COURTEAU « Parents Orphelins » (Témoignages de parents)
MARTINEAU E. « Surmonter la mort de l'enfant attendu » (avant la naissance)
MENOUD A.- M. « Tu aurais 25 ans, Julien (grossesse extra-utérine)
PERTHUIS François-Xavier « Des âmes vives » (garçon décédé à quelques mois)
PLUNIAN F. « Empreinte » (témoignages de 8 parents)
ROMMELAERE C. et RAVEZ L. « Parce que l'amour ne meurt pas... éthique et deuil périnatal »
SOUBIEU Marie-José « le Berceau vide » et « Le Deuil périnatal » (conseils d'une pédopsychiatre)
WILLEMS Véronique « Poussinou s'en est allé » (garçon, naissance)

Proposé par Anne, Maman de Charles

OÙ ES-TU ?

Où es-tu ?
Nous sais-tu encore ?
Je me souviens ;
Un peu de toi,
Toujours là,
Court sous la peau.
Quelle serais-tu si ... ?
Et si ?
Rêver à toi jamais morte.
Rêver à toi, sans
Souffrances, sans
Peurs.
Aliana, je t'aime.

ENTRE DEUX

A la rencontre de cette douleur
Elle me cherche, sinueuse,
Perdue.
Elle me trouve recluse.
Elle m'étreint,
Abat un mur, se voit le dehors.
Perdue, errante,
Entre deux mondes,
Entre deux temps

Séraphine, maman d'Aliana



Balade du 1er août : ensemble sous la drache à Louvain-La-Neuve

Malgré un ciel peu engageant, à l'image de cet été 2021, la balade du 1er août a rassemblé une bonne trentaine de participants armés de bonnes chaussures et de parapluies. Les orages annoncés ont eu le bon goût de se faire discrets, on a juste entendu un vague coup de tonnerre en début d'après-midi, en tendant l'oreille.

Nous nous sommes donc retrouvés dès 14h sur le Parking Malin, à Louvain-La-Neuve, pour un parcours dans le bois de Lauzelle. En attendant les retardataires, on papotait autour des voitures. Parmi les marcheurs, des membres de longue date de l'association, et d'autres arrivés plus récemment, des jeunes, et des moins jeunes. Avec l'année « Zoom » que nous avons passée, nous avons découvert des visages jusque là sur un écran, voire pas du tout.

Le trajet avait été dument repéré à l'avance par Jean, Marie, Dominique et Catherine. Entre-temps, les pluies historiques de la mi-juillet avaient mis à mal certains chemins, qui ressemblaient davantage à des cours de ruisseaux ravinés qu'aux tranquilles sentiers bien pratiqués par des générations d'étudiants et de riverains.

Le groupe a été accueilli par Jean, Dominique, Marie, Hélène, et Gwena. Une fois au complet, nous avons démarré sous une petite pluie fine, et nous nous sommes tout



de suite retrouvés plus ou moins à l'abri des arbres, marchant en file indienne dans un ballet de parapluies.

Arrivés à un embranchement, Jean a proposé à ceux qui le souhaitaient de choisir entre la version courte (3km) et la version longue (5km) de la balade. La quasi-totalité du groupe a opté pour la version longue. Seule une maman accompagnée de sa petite fille a choisi de prendre le chemin le plus court pour marcher à son rythme avec sa fille et nous retrouver à l'arrivée. Nous avons émergé du bois en même temps qu'un rayon de soleil, et nous en avons profité pour prendre une photo de groupe. Nous avons ensuite longé le golf de Louvain-La-Neuve, avant de repiquer dans les sous-bois.

Comme toujours, les conversations ont été tour à tour légères et sérieuses, ponctuées d'échanges et de rencontres sous le signe de l'entre-aide et de la confiance. Des sourires, des accolades, de la bienveillance, tels furent les ingrédients de cet après-midi de partage entre parents, frères et soeurs, et amis endeuillés.

Le Covid nous a privés du traditionnel goûter après la balade, mais nous avons su surmonter ce désagrément avec le sourire, en prolongeant les papotages de retour au parking. Une fois de plus, cette balade fut un moment humainement riche, à la fois joyeux, solidaire et profond.



UN PETIT RECONFORT...

RECETTE DE LA TARTE AUX POIRES D'ANNE-MARIE



Ingrédients : 1 rouleau de pâte brisée
2 oeufs entiers
150 gr de sucre
125 gr d'amandes en poudre
3 cuillères à soupe de crème d'amande
1 grande boîte de poires
1 sachet de sucre vanillé

Recette :

- Précuire la pâte recouverte de pois chiches pour qu'elle reste bien plate à 200° pendant 12 min.
- Diminuer le four à 150°
- Mélanger les oeufs, le sucre, les amandes en poudre et la crème d'amande et étaler sur le fond de tarte
- Couper les demi-poiren en lamelles et les disposer joliment
- Saupoudrer de sucre vanillé
- Mettre 40 min. au four à 150°

Bon Appétit !

► *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, entre autres sur le deuil périnatal ou de bébé, dont nous parlerons dans le prochain Lien.*

Anne, Bernadette, Françoise, Martine, Catherine



A vos agendas:>

► Nos prochaines rencontres auront lieu:

- A Céroux-Mousty : le samedi 20 novembre 2021
de 14h à 18h30'

Au 15b Rue du Culot à 1341 Céroux-Mousty

CONTACT : 010 245 924 - 0489 44 82 23 - parents.desenfantes.be@gmail.com

- A Charleroi : les vendredis (contacter Hélène pour les dates)
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 4 décembre 2021 de 9h à 13h
« Espace Prémontrés » - Rue des Prémontrés, 40 à Liège

CONTACT : Chantal Stassart-Cremer : 0471 43 24 85
parents.liege@gmail.com



Parents désenfantés

a.s.b.l

Avec le soutien de



VILLE DE
WAVRE

