



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 47
Avril, Mai et Juin 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.

« Si les oiseaux chantent le matin,
c'est parce qu'ils savent
qu'ils ont survécu à la nuit »

Maxime Marocaine

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Elle est debout sur mes paupières
Et ses cheveux sont dans les miens
Elle a la forme de mes mains
Elle a la couleur de mes yeux
Elle s'engloutit dans mon ombre
Comme une pierre sur le ciel.

Elle a toujours les yeux ouverts
Et ne me laisse pas dormir
Ses rêves en pleine lumière
Font s'évaporer les soleils
Me font rire, pleurer et rire
Parler sans avoir rien à dire.

Paul Eluard

Proposé par Fanny, maman de Senne



Nos absents

C'est pas vraiment des fantômes, mais leur absence
est tellement forte qu'elle crée en nous une présence
qui nous rend faible ou nous supporte
C'est ceux qu'on a aimé qui créent un vide presque tangible
Car l'amour qu'on leur donnait est orphelin, il cherche une cible
Pour certains on le savait, on s'était préparé au pire
Mais d'autres ont disparu d'un seul coup, sans prévenir
On leur a pas dit au revoir, ils sont partis sans notre accord
Car la mort a ses raisons que notre raison ignore

Alors on s'est regroupé d'un réconfort utopiste
A plusieurs on est plus fort mais on n'est pas moins triste
C'est seul qu'on fait son deuil, car on est seul quand on ressent
On apprivoise la douleur et la présence de nos absents
Nos absents sont toujours là, à l'esprit, dans nos souvenirs
Sur ce film de vacances, sur ces photos pleines de sourires
Nos absents nous entourent et resteront à nos côtés
Ils reprennent vie dans nos rêves, comme si de rien n'était

On se rassure face à la souffrance qui nous serre le cou
En se disant que là où ils sont, ils ont sûrement moins mal que nous
Alors on marche, on rit, on chante mais leur ombre demeure
Dans un coin de nos cerveaux, dans un coin de notre bonheur
Nous on a des projets, on dessine nos lendemains
On décide du chemin, on regarde l'avenir entre nos mains
Et au cœur de l'action, dans nos victoires ou nos enfers
On imagine de temps en temps que nos absents nous voient faire

Chaque vie est un miracle mais le final est énervant
J'me suis bien renseigné, on n'en sortira pas vivant
Faut apprendre à l'accepter pour essayer de vieillir heureux
Mais chaque année nos absents sont un peu plus nombreux
Chaque nouvelle disparition transforme nos coeurs en dentelle Mais le
temps passe et les douleurs vives deviennent pastelles
Ce temps qui pour une fois est un véritable allié
Chaque heure passée est une pommade, il en faudra des milliers

Moi les morts, les disparus, je n'en parle pas beaucoup
Alors j'écris sur eux, je titille mes sujets tabous
Ce grand mystère qui nous attend, notre ultime point commun à tous
Qui fait qu'on court après la vie, sachant que la mort est à nos trousses
C'est pas vraiment des fantômes mais leur absence est tellement forte
Qu'elle crée en nous une présence qui nous rend faible ou nous supporte
C'est ceux qu'on a aimé qui créent un vide presque infini
Qu'inspirent des textes premier degré,
Faut dire que la mort manque d'ironie.

Chanson de Grand Corps Malade
Proposé par Marie, maman de Gatien



« Voilà quelques mois que tu as pris la décision de t'envoler, ma Kirsten, ma chérie, mon amour, ma beauté, un mois avant tes 17 ans. Les bulbes que nous avons plantés ensemble à l'automne donnent aujourd'hui de merveilleuses fleurs. Ton école a décidé de planter un magnifique cerisier, entouré d'un banc, où chacun peut venir s'asseoir et se souvenir, profiter du soleil, du chant des oiseaux, observer les nuages défilier, comme tu aimais tant le faire, depuis la fenêtre de ta chambre, perchée tout en haut de notre maison... La nature, dont tu étais si proche, qui se réveille doucement, merveilleuse et insolente, nous rappelant à chaque instant que le temps ne s'est pas réellement arrêté en ce mois de janvier. Il a juste pris une dimension différente, à laquelle nous devons à présent nous habituer, avec ton absence à nos côtés. Puisses-tu galoper pour l'éternité sur les plages chères à ton cœur, ma poussinette. »

Sandra, maman de Kirsten



"En français comme dans la plupart des langues, il n'existe aucun mot pour désigner celle ou celui qui perd un enfant. Perdre un parent fait de vous un orphelin, et perdre un conjoint fait de vous un veuf. Mais qu'est-on lorsqu'un enfant disparaît ? (...) En hébreu, en revanche, ce mot existe. Un parent qui perd un enfant est appelé "Shakoul", un terme presque impossible à traduire. Il est emprunté au registre végétal et signifie la branche de la vigne dont on a vendangé le fruit. Un parent endeuillé est raconté en hébreu par une image, celle d'une branche amputée de ses grains, ou d'une grappe dont on a arraché le fruit. La sève coule en elle mais n'a plus où aller, et le bourgeon s'assèche car un bout de sa vie l'a quitté."

Extrait de « Vivre avec nos morts » de Delphine Horvilleur,
(livre disponible à la bibliothèque)
Proposé par Séraphine, maman d'Aliana

Être avec ce qui est n'a rien à voir avec
essayer d'accueillir ce que nous n'arrivons pas à accueillir,
pas plus que de tenter d'accepter ce que nous n'avons pas envie d'accepter.

Être avec ce qui est **consiste** à s'asseoir gentiment,
avec ce que nous ressentons, comme on s'assiérait
aux côtés d'un ami, tranquillement, en silence,
sans lui demander d'explication sur sa présence,
ni justifier la nôtre : juste être là, avec,
se respirer mutuellement, percevoir ce goût de soi
qui se transforme imperceptiblement au contact du goût de l'autre.

Être avec ce qui est, n'est pas un « faire »,
mais un expirer de l'être au cœur de l'instant,
une perception intime de tout ce qui nous anime
et qui a du mal à rester gentiment avec « ce qui est ».

Ainsi, être avec ce qui est, consiste, précisément ,
à rester avec ce qui, en nous,
ne veut pas ou ne sait pas, comment être avec ce qui est...

Ayant compris cela, être avec ce qui est
consiste, alors, à accueillir avec tendresse
la part de nous qui n'arrive pas à accueillir ce qui est,
à lui offrir un lieu bienveillant où elle puisse y déposer sa détresse du moment.

Ce faisant, nous disons alors « oui »
à l'existence de son « non » à la réalité,
nous lui offrons un espace en lequel, se sentant rejoint,
quelque chose peut commencer à se détendre,
tout doucement, tout doucement, tout doucement...

Là et là seulement, se goutte « Être avec ce qui est » ...



Extrait de « Au cœur du vivant »
de Isabelle Padovani
Proposé par Catherine, maman de Simon

« Vivre avec nos morts »

de Delphine Horvilleur
(livre disponible à la bibliothèque)



Delphine Horvilleur est l'une des seules femmes rabbin de France. À ce titre, elle accompagne des endeuillés au quotidien. Dans ce livre, qui a pour sous-titre Petit traité de consolation, elle partage de manière profonde et touchante sa présence lors de deuils à la fois de célébrités, mais aussi d'anonymes dont celui d'un enfant.

Ses récits sensibles, tout en délicatesse, sont enracinés dans une culture juive (et aussi laïque). Ils montrent combien la mort est indicible et en particuliers la mort d'un enfant. Mais aussi combien le rôle du langage et du partage autour de la mort et de la vie du défunt est d'une force consolatrice particulièrement puissante.

De même les rites que nous instituons ou perpétons. Elle nous raconte notamment que dans la culture juive, il est de coutume, lorsque l'on va au cimetière, de déposer un caillou sur la tombe de la personne décédée... car « contrairement aux fleurs qui fanent, les cailloux restent et disent la force du souvenir. Ils racontent la place inaltérable qu'occupent les disparus dans la vie de ceux qui leur survivent »

Ses pages autour de la mort du petit Isaac m'ont bien sûr particulièrement touchée alors qu'elle raconte l'effondrement du monde, le « chaos indicible dans lequel plonge l'humanité, sous les traits de parents dont l'avenir est, en un instant devenu le passé »

Cela parle sûrement aussi à beaucoup d'entre-nous lorsqu'elle relate « ces maladresses pleines de bonnes intentions, que le monde sert à ceux dont la mort a frappé un proche, et qui se multiplient lorsque ce mort est un enfant » ou encore lorsqu'elle comprend que « La mort d'un enfant vous condamne à l'exil sur une terre que personne ne peut visiter, à part ceux à qui il est arrivé la même chose »

Dans cet ouvrage, Delphine Horvilleur nous invite, avec douceur, à célébrer et à poursuivre la vie même quand la mort surgit dans nos existences.

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen.



« Je me souviens »

de Boris Cyrulnik, Ed. Odile Jacob, 2010

« Ça fait 64 ans que je n'ai rien pu dire ».

Dans ce livre très personnel, l'auteur raconte les traumatismes de son enfance : son arrestation pendant la guerre, à l'âge de 6 ans, en tant que juif, son évasion, et surtout la source de son insoumission aux hommes et aux idées.

Proposé par Anne, maman de Charles



« Petit ogre »

de Pascale Bauwens, Ed . Weirich, 2012

Comme l'annonce l'auteure, il s'agit d'un recueil d'émotions, de questionnements, compagnon de voyage sur le chemin du deuil », écrit au décès de son fils Denis à l'âge de 13 ans.

Proposé par Anne, maman de Charles

ACCUEILLIR LA TRISTESSE

Perdre son enfant est une épreuve douloureuse et bouleversante, qu'il soit, petit, adolescent ou même adulte.

Avec sa mort s'installe un manque immense et s'écroulent aussi tout l'avenir et les projets que nous avons imaginés pour lui ou avec lui.

La souffrance ressentie par les parents s'impose souvent sous forme de montagnes russes émotionnelles, plusieurs émotions pouvant être ressenties en même temps et parfois incompatibles.

L'Univers émotionnel est en extrême mouvance.

Accepter ces états avec bienveillance n'est pas aisé mais l'énergie dépensée à les refuser ou à les tenir à distance ne diminue pas leur intensité et peut s'avérer épuisant. Les émotions resteront tout aussi vives, mais souterraines.

Dans le livre « Quand la mort est traumatique » de Pascale Brillon, (disponible à la bibliothèque de l'association) un chapitre est consacré à la tristesse.

p. 68 ... « Cette tristesse peut devenir chronique, lancinante et nous accompagner sans arrêt, elle peut s'imposer par bouffées et nous surprendre à un moment où nous ne l'attendions pas ... »

L'auteur pose la question suivante :

« Que faire face à cette tristesse qui nous envahit ? » Pascale Brillon nous propose de considérer nos émotions et donc la tristesse, comme légitimes et de pouvoir l'accueillir sans les refouler, les minimiser ou les dénigrer.

Permettons-nous tout d'abord de ressentir la tristesse pleinement, de la laisser émerger, se déployer dans notre corps, dans nos tripes.

Laissons-la prendre sa place sans la refouler et permettons-nous d'accepter cet état. Mais pourquoi est-ce si difficile ?

Accueillir notre peine sans jugement rencontre certaines réticences.

Parmi celles-ci, certains préjugés à l'égard de la tristesse et des larmes, signe de faiblesse ou pire, de complaisance.

Refuser notre tristesse peut résulter de la comparaison aux souffrances des autres comme si le fait que l'humanité soit souffrante nous dépossédait de notre droit légitime au chagrin.

Enfin, aurions-nous tendance à dénigrer notre peine parce-que nous en avons peur ? (si je me laisse aller à cette tristesse, je ne vais plus pouvoir m'en relever).

Accueillir notre tristesse et accepter que pour le moment notre monde intérieur soit rempli de larmes peut nous aider à mieux intégrer notre perte de façon plus AUTHENTIQUE.

Exprimer sainement ce que nous ressentons, la tristesse en particulier, est plus facile à dire qu'à faire. Elle peut s'exprimer de diverses façons, non verbalement (pleurer), par la parole (que je suis triste) par le comportement (partager sa tristesse avec un entourage de confiance et soutenant).

Chacun peut se poser la question : « Quelle est la façon **d'exprimer ma tristesse et qui me ressemblerait ?**

« Marcher en forêt ? Crier sur la plage ? Pleurer dans les bras d'un proche ?
Ecrire, dessiner, partager des moments authentiques avec des amis ? »

Petit à petit, en apprivoisant notre tristesse, en la nommant, en l'exprimant, il se peut que nous nous sentions moins étrangers à nous-mêmes et cette bienveillance à l'égard de qui nous sommes est une invitation à la vie.

« Ne mettez pas d'obstacle au mouvement de la douleur.
Laissez-la mûrir »

KRISHNAMURTI


Texte proposé par Françoise, maman de Adrienne.



« Je me cherche une place au milieu de cet incendie géant, dévastateur.
Tout est en feu, seuls quelques endroits ne le sont pas.
Je vagabonde pour essayer de trouver le chemin.
Il y a beaucoup d'obstacles à franchir.
J'aimerais juste me mettre sous la couette, dormir, ne plus devoir faire face.
L'endroit où je m'apaise un peu, c'est au bord de l'eau.
La mer, les vagues, leur bruit, le va-et-vient m'apaise.
Quand je regarde l'horizon je me dis que tout est possible.
Respirer, prendre l'air pour faire circuler la vie en moi.
C'est simple et naturel, pourtant aujourd'hui j'ai le souffle coupé, je n'arrive pas à me remplir de cet air qui est là à ma disposition.
Alors pour l'instant je me relie à la terre, oh ma terre !
Je sème des graines, en prends soin, attends qu'elles sortent de terre.
M'émerveille à chaque fois de cette magie de la nature.
J'en prends soin, les nourris, les arrose, leur laisse le temps de se construire, de grandir avec les aléas de la météo.
Elles me guident, me montrent le chemin.
Le chemin à prendre pour éteindre cet incendie, ce feu avec l'eau de mes larmes, avec l'air qui fait circuler l'énergie pour me reconnecter à moi, à toi tout simplement. »

Mireille, maman de Bryan





À toi, à l'au delà...
On aura, pour les moments froids
Des feuilles qui ne tombent pas
Aux branches de notre vie, des souvenirs immenses
Un peu de toi,
On aura des pensées qui viennent
Ma main de maman dans la tienne
Il faudra puiser dans le passé
La force de dépasser
Le manque de toi, Moi, je suis devenue si forte
Si seulement tu me voyais
C'est fou comme les gens ignorent
Qu'il m'arrive de tomber
Et coulent des océans
De mes yeux à mes arpeges
Souvent sans toi je me sens
Comme toute nue dans la neige
On aura des photos qui parlent
Et là-haut que brille ton étoile
Pour dans la nuit nous guider
Sur les chemins abimés
On aura gardé le meilleur
Serré tes doigts de travailleur
Jusqu'au temps de l'au revoir
À toi, à l'au delà
À nos chemins
À toi, à l'au delà
À demain

Carole, maman de Lucas

« Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la merveille. Grâce à lui, je sortirai vivante du plus sombre des labyrinthes. »

Christiane Singer, *Derniers fragments d'un long voyage*
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



« Le téléphone, encore. Ce matin quelqu'un m'appelle, quelqu'un qui me parle de lectures, je ne comprends pas bien, j'écoute, je me laisse aller et d'un seul coup je me dis qu'il faut abrégé cette conversation, que tu risques de m'appeler comme tu le fais, n'importe quand, pour demander n'importe quoi ; je ne voudrais surtout pas que tu te heurtes au refus de la sonnerie, très vite je raccroche et il me faut encore quelques secondes pour comprendre que tu es morte et que tu ne m'appelleras plus. »

Christian Bobin, *La plus que vive*
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

*« Le courage ne crie pas toujours
parfois il est la petite voix qui te chuchote
à la fin de la journée : j'essaierai encore demain. »*

Emily Dickinson

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



A vos agendas:>

► Nos prochaines rencontres auront lieu:

- A Céroux-Mousty : le samedi 18 septembre 2021 (selon la situation sanitaire) 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 septembre 2021 de 9h à 13h (selon la situation sanitaire)
« Espace Prémontrés » - Rue des Prémontrés, 40 à 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, entre autres sur le deuil périnatal ou de bébé, dont nous parlerons dans le prochain Lien.*

Anne, Bernadette, Françoise, Martine, Catherine



Parents désenfantés
a.s.b.l

Avec le soutien de

