



## LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 46  
Janvier, Février et Mars 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.

« Ça restera comme une lumière  
Qui m'tiendra chaud dans mes hivers  
Un petit feu de toi qui s'éteint pas »

J.J. Goldman



Le plus important, ce sont les petits soleils.  
Les petits soleils de chaque jour.  
un sourire, un mot d'encouragement,  
un échange, un petit plaisir ou un grand,  
tout ce qui nous rend heureux, joyeux, vivants.  
Tous les petits soleils qui illuminent  
nos journées à côté desquels  
il ne faut pas passer.

Jacques Brel

*Proposé par Françoise, maman d'Adrienne*



## Prière indienne

Quand je ne serai plus là,  
Relâchez-moi, laissez-moi partir,  
J'ai tellement de choses à faire et à voir,  
Ne pleurez pas en pensant à moi  
Soyez reconnaissants pour les belles années.  
Je vous ai donné mon amitié,  
Vous pouvez seulement deviner  
Le bonheur que vous m'avez apporté.  
Je vous remercie de l'amour  
Que chacun m'avait démontré.  
Maintenant, il est temps de voyager seul.

Pour un court moment  
Vous pouvez avoir de la peine,  
La confiance vous apportera  
Réconfort et consolation.  
Nous serons séparés pour quelque temps.  
Laissez le souvenir apaiser votre douleur,  
Je ne suis pas loin et la vie continue ...

Si vous en avez besoin, appelez moi et je reviendrai  
Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher, je serai là,  
Et si vous écoutez votre coeur, vous éprouverez clairement  
La douceur de l'Amour que j'apporterai.  
Et quand il sera temps pour vous de partir,  
Je serai là pour vous accueillir.

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,  
Je ne suis pas là, je ne dors pas,  
Je suis les mille vents qui soufflent,  
Je suis le scintillement des cristaux de neige,  
Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,  
Je suis la douceur de la pluie d'automne,  
Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,  
Je suis l'étoile qui brille dans la nuit,  
N'allez pas sur ma tombe pour pleurer,  
Je ne suis pas là, je ne suis pas mort.

Sigrid et Michel, parents de Mailys

Parce qu'une photo de famille ne sera jamais complète ...  
Parce que lors d'une fête il manquera toujours quelqu'un ...  
Parce que ton prénom revient souvent dans nos discussions ...  
Parce que quand on me demande combien j'ai d'enfants  
je ne sais pas ce que je dois répondre... 3 ou 4 ...  
Parce que tes frères et sœurs t'aiment très fort  
même s'ils ne t'ont pas connu ...  
Parce que tu nous manques tellement ...  
Parce que jamais la cicatrice ne se refermera complètement ...  
Parce que je sais que tu es derrière le bonheur qu'on vit à 5 ...  
à 6 avec toi ...  
Parce que grâce à toi on profite encore plus de chaque instant ...  
Parce qu'aujourd'hui ça fait 6 ans que tu es parti de l'autre côté  
mon petit bonhomme des 🌟 🌟 🌟  
Si soudainement sans qu'on puisse te dire au revoir  
Je t'aime.

*Ludivine, maman de Jussi*





Diamant fendu, jade brisé  
Au plus pur des attachements  
Répond le plus dur des arrachements  
Mais cette irréductible dureté  
Est l'unique mémoire qui dure.  
Long rayonnement d'un astre  
Au travers de mille désastres.

François Cheng, *La vraie gloire est ici*  
Proposé par Bernadette, *maman de Jeroen*



## Comment parler du suicide à un enfant ?

Extrait de « Après le suicide d'un proche » du Dr Christophe Fauré  
(livre disponible à la bibliothèque)

Ce sujet invite à l'importance d'une parole « juste » autour du suicide, il invite à aborder un sujet qui préoccupe tous les parents confrontés à leur enfant en deuil : que dire à l'enfant en deuil après un suicide ? quand et comment nommer le suicide ?



Un premier point essentiel tout d'abord : il ne faut jamais présupposer que l'enfant ignore ce qui s'est passé. D'une façon ou d'une autre, il sait sans savoir ...

C'est quelque chose dans l'air qu'il capte. Il peut avoir de très fortes suspicions sur la possibilité d'un suicide, mais comme on ne lui dit rien, il se tait. Il est possible également qu'il soit fortuitement mis au courant, en surprenant une conversation entre adultes échangeant des informations qui contredisent la version qu'on lui a donnée. Un flou empreint de non-dits sur la nature du décès renforce le sentiment de tabou, de honte ou de culpabilité. Un jour ou l'autre, il saura, et c'est à la lumière de la vérité qu'on lui aura révélée qu'il pourra continuer à faire confiance à ceux qui prennent soin de lui. C'est une erreur de supposer que l'enfant est trop jeune pour comprendre l'acte suicidaire et qu'il est donc inutile de lui en parler. On croit le protéger et il n'en est rien : cette mort fait partie de son histoire ; il lui appartient et il est légitime qu'il en ait connaissance, un jour ou l'autre.

Quelques témoignages : *Après le suicide de son oncle, une petite fille dit à sa grand-mère « Tu vois, je peux parler de Tonton avec toi, parce qu'avec Maman je peux pas ». L'explication que je lui ai donnée ? Que le suicide provient d'une maladie dans le cerveau, qu'on ne sait pas encore bien la traiter et que parfois, des gens en meurent. Cela lui a suffi apparemment. Elle a eu l'air de bien comprendre.*

Je voudrais ajouter, que parfois les enfants ne demandent même pas comment la personne s'est suicidée, il ne faut pas s'inquiéter ni s'avancer à la raconter si l'enfant ne demande pas les circonstances exactes. Parfois l'enfant revient plus tard sur ces détails ou bien il le sait déjà.

Lorsqu'on parle à de jeunes enfants, il ne faut pas s'étonner de devoir revenir plusieurs fois sur les mêmes explications, leur capacité d'intégration n'est pas la même que chez l'adulte. Il veut parfois aussi « vérifier » l'explication.

*Martine, maman de Michaël*

**Une étoile filante** n'est pas un astre mort, même pas une planète en mouvement... C'est un phénomène lumineux. Un éclat de vie qui propage sa lumière et qui, circulant dans l'espace à la vitesse d'un éclair, a croisé, en chemin, la route du soleil pour se nourrir avidement d'un de ses rayons...

Ce n'est pas rien d'être la maman ou le papa d'une étoile filante. Ce n'est pas rien d'avoir mis au monde et conduit à la vie une étoile qui, en passant vite, beaucoup trop vite, a marqué d'un trait le ciel de ceux qui ont eu la chance de voir la trainée de poussière de soleil qu'elle y a laissée. On ne fait jamais le deuil d'avoir fait naître une étoile filante, on ne cherche pas à le faire d'ailleurs parce que l'on devine que c'est ce deuil qui nous fera et que le privilège d'avoir partagé la vie, courte mais intense, d'une étoile filante nous transformera à jamais.

...

Tous ces parents d'étoiles filantes savent maintenant, eux, que certaines étoiles sont filantes et qu'en disparaissant trop vite, elles laissent derrière elle, malgré tout, un terrible sentiment d'obscurité...

Bruno Humbeeck

*Proposé par Catherine, maman de Simon*



## « VIVRE SANS L'AUTRE »

Marie-Camille Carton de Wiart  
(livre disponible à la bibliothèque)



« Il n'y a pas d'âge pour être triste de la mort de son frère et de ses sœurs... »

Confrontée depuis sa petite enfance à des pertes successives, Marie-Camille relate dans la première partie de son livre le récit de la séparation déchirante suite à la mort de son frère Bruno, âgé de 10 ans. A l'époque de ce drame, elle en a 12 et ne comprend pas ce qui arrive, n'a pas de mots pour exprimer ce qu'elle ressent, tandis que les silences et les regards fuyants ne viennent pas à son secours.

Elle se souvient : l'annonce de la mort, l'incrédibilité : « on ne meurt pas à 10 ans ! », maman qui se cache pour pleurer, peur, effroi devant le visage du petit frère sur son « lit d'mort », questionnement de la petite fille : « et si tout cela était arrivé à cause de moi ? »

C'est la nuit qu'elle se permet de pleurer, le jour elle est « la petite rieuse »... surtout ne pas déranger, ne pas en rajouter à la douleur des parents. Tristesse cachée. Pendant cinquante années, le deuil de la petite fille qu'elle était couve en elle et la garde dans un état de sidération face à la mort. Cinquante années d'émotions gelées, une part d'elle-même anesthésiée.

Mais cette tristesse cachée, voilà qu'elle ressurgit violemment à l'occasion d'un nouveau deuil qui réveille tout son être dans un grand cri : « NON ».

Et le chemin de deuil reprend : recherche de sens, pardons donnés et reçus, culpabilité de la petite fille enfin lâchée, réconciliation et enfin, ultime combat : laisser partir.

C'est un témoignage de vie que nous livre Marie-Camille, un long itinéraire de reconstruction, puisant sa source dans sa Foi Chrétienne.

Elle nous invite, à travers une démarche de méditation des textes bibliques, à mettre nos pas dans ceux des apôtres qui ont vécu comme un traumatisme le deuil de la mort du Christ.

Forte de ses blessures de deuil, s'appuyant sur ses compétences en psychologie et pédagogie, Marie-Camille a orienté sa vie professionnelle dans l'écoute des personnes endeuillées.

*Françoise, maman d'Adrienne*

## Extrait du livre « VIVRE SANS TOI »

Angela Triponel et Nathalie Hamza

(Livre disponible à la bibliothèque de l'association)

La perte d'un frère ou d'une soeur affecte profondément ceux qui la vivent, et la manière dont ils vivront cet évènement en tant qu'individu, et individu dans une famille, orientera la plupart de leur choix de vie : vie relationnelle, rapport aux autres, choix de métier.

Certains se sentent investis d'un devoir de faire vivre le mort au travers de ces choix, ce qui les amène à vivre la vie d'un autre au lieu de la leur.

Le sentiment de privation est souvent exprimé dans le deuil d'un frère ou d'une soeur, certains disent même se sentir « amputés » d'une partie d'eux-mêmes par ce décès.

La mort éveille le sentiment de culpabilité, surtout quand la rivalité et la jalousie ont été très fortes ; le désir, conscient ou inconscient, que ce frère, cette soeur, n'existe pas ou disparaisse a été présent à un moment ou l'autre de conflit dans toute fratrie normalement constituée.

Il demeure inconsciemment une crainte superstitieuse du mort, ce qui amène à l'idéaliser, peut-être pour conjurer sa vindicte. L'endeuillé fait du défunt un modèle inaccessible ; certains estiment qu'ils auraient dû mourir à sa place, se dévalorisant par rapport à lui.

Le décès d'un frère ou d'une soeur entraîne un changement profond dans la famille et pour chacun des membres survivants, la période de confusion qui suit va amener des modifications des relations familiales.

*Françoise, maman d'Adrienne*



Je n'ai plus vraiment peur, je n'ai plus vraiment froid,  
Car aucune douleur n'est plus forte que toi,  
Et j'ai beau me redire que tout ça passera,  
J'ai beau tenter de fuir, tout ça ne passe pas.  
Et je me sens tomber bien trop loin de tes bras,  
Et pour me relever, je n'espère que toi,  
Car ça fait si longtemps que ton silence est roi,  
Alors, si tu m'entends, d'où tu es dis-le moi...

*Refrain :*

*J'espère une minute, ou même une dispute,  
En souvenir de nous...  
J'implore tous tes mots, même tes mots de trop,  
En souvenir de nous...  
Donne-moi une minute, ou même une dispute,  
En souvenir de nous...*

J'aurais dû t'avouer, bien avant ton départ,  
A quel point tu comptais, mais on apprend trop tard  
Qu'il faut tout se donner, sans jamais réfléchir,  
Ne jamais calculer, ne jamais prévenir,  
Et toujours profiter du présent près de toi,  
Car personne ne sait où nous guident nos pas...

*Refrain :*

*J'espère une minute...*

Je ferme les paupières et je pose ma main  
Sur nos morceaux d'hier perdus dans cette boîte  
Et j'implore le ciel qu'il me donne des ailes  
En souvenir de nous  
Oui j'implore le ciel qu'un jour tu me reviennes  
En souvenir de nous...

*Refrain :*

*J'implore une minute.*

Grégoire, qui a perdu deux de ses trois frères, extrait de l'album « Les roses de mon silence »

Proposé par Anne, Maman de Charles

## *Autres livres sur ce thème, disponibles à la bibliothèque de l'association :*

- « **DES AMES VIVES** » de F.-X PERTHUIS, Ed. Gunten, 2014  
« *Je n'ai jamais entendu dire de Catherine et Philippe qu'ils étaient morts, mais je savais bien que "ça ne pouvait être que ça"* ».  
Récit de vie d'un homme bouleversé par la mort de sa petite sœur dont il ne connaît qu'une photo, et d'un petit frère dont les parents ne parlent jamais.
- « **MOI, ON NE M'A JAMAIS DEMANDE COMMENT J'ALLAIS.** »  
De MARIE FUGAIN , Ed. Michel Lafon, 2012
- « **AVEC TOUTES MES SYMPATHIES.** »  
D'Olivia de Lambertie, Ed. Stock, 2018
- « **APPRIVOISER L'ABSENCE : ADIEU MON ENFANT** »  
D'Annick ERNOULT-DELCOURT, Ed. Fayard



## **Extrait d'une interview d'Anne-Marie THIRAN**

Cofondatrice, avec Françoise HUMBLET, de « Parents Désenfantés ».

« J'ai eu la grande douleur de perdre mon frère aîné quand j'avais 20 ans. Après son décès, mes parents se sont repliés dans leur propriété. Mon père a vécu une forte dépression. J'ai senti combien les parents nous abandonnaient pour s'occuper de leur propre souffrance. Très souvent, les enfants ressentent que l'enfant décédé prend toute la place. **Leur deuil est différent de celui des parents, puisqu'ils en vivent deux : celui de la soeur ou du frère, cela suscite en eux beaucoup de violence, et, en plus, ils vivent celui de leurs parents. Ceux-ci ne sont plus jamais comme avant** ».

Propos recueillis par Angélique TASIAUX , « Dimanche » du 7/2/2021



Proposé par Anne,  
Maman de Charles

## Intervention de Denis Marquet au colloque de Audiens en 2019

*“Quand on perd un être cher, on perd un être unique. Au moment précis de sa disparition, il est souvent difficile de réaliser à quel point l'être perdu était unique. La relation d'être unique à être unique peut en effet être empêchée pour de multiples raisons : trop d'attentes, d'ego, de système de défense, de personnalité conditionnée. Mais quand l'unicité de l'être disparu nous apparaît pleinement, vient le regret de ne pas l'avoir assez perçue, de ne pas s'en être assez émerveillé. Cette expérience du deuil recèle pourtant quelque chose de positif. Le deuil est là pour nous rappeler l'unique. Il est là pour nous rappeler que chaque moment est unique, mais aussi que chaque être est unique. (...)*

*Il existe un sentiment d'impossibilité du deuil lié à la conscience de l'unicité de la personne perdue. En effet, dans la mesure où la personne perdue était unique, elle en devient irremplaçable. On peut remplacer un objet de projection, on ne remplace pas un être unique. Pourtant, paradoxalement, si on vit jusqu'au bout – aussi douloureuse soit-elle – la conscience que l'autre est unique – et surtout si on l'a vécu dans la relation qu'on entretenait avec elle – alors la tristesse peut coexister avec la joie. Parce que la rencontre a eu lieu. La rencontre dans son sens le plus fort, celle de deux êtres uniques se reconnaissant comme tels, et s'émerveillant l'un de l'autre. Si j'ai vraiment rencontré l'autre dont je pleure la perte, alors, à la fois j'ai le sentiment que sa perte est irremplaçable, et, en même temps, la rencontre a eu lieu. La rencontre est.*

*Tout se passe comme si cette “Rencontre” avec un grand “R” transcendait le temps. Elle est. Et la joie de reconnaître que cette rencontre “est”, que l'unité a eu lieu d'être à être, et donc que l'unité “est”, autorise la joie à coexister avec la tristesse.*

*L'une et l'autre ne prennent pas la même place. La tristesse “est”, et dans la mesure où on l'accepte, alors on peut aussi ressentir de la joie à un niveau plus profond. La plus grande tristesse et la plus grande souffrance peuvent ainsi coexister avec la plus grande joie. Selon moi, ce paradoxe tient au fait que la joie naît toujours de l'acceptation. Dans la mesure où on accepte de vivre la souffrance, de vivre la tristesse, alors la joie devient possible. Et la joie peut co-exister avec la souffrance.”*

Proposé par Séraphine, maman d'Aliana



« Que la vie est magique parce que tu as existé. »

Elton John

J'aurais voulu t'apprendre la vie, la magie, autrement.  
J'aurais voulu rester à tes côtés plus longtemps et te prendre dans mes BRAS  
comme avant, du temps où l'on pouvait se toucher.  
Il te reste cependant un Moyen d'être plus vivant que Moi.  
C'est d'accepter que chacun laisse une étincelle éternelle en l'autre.  
Une joie et de l'Amour indéfinissables.  
Cherche-moi, partout. Je serai dans un geste, un mot, une Trace d'avant .  
Tu souriras et tu sauras que le Monde, c'est Nous.  
Ici et là-bas.  
Toi et Moi

Extrait de « J'ai un truc à te dire » de Folisabelle  
*Proposé par Christine, maman de Mathilde*

Seules  
Lèvent  
Les paroles  
Travaillées  
au levain  
du silence

Francine Carillo  
*Proposé par Marie-Jeanne, maman de Julien*



« *Laisser en nous le silence  
Engendrer le printemps* »

Jean Lavoué



**A vos agendas:>**

➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- A Céroux-Mousty : le samedi 12 juin 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](mailto: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](mailto:essor.hb@gmail.com)

- A Liège : le samedi 5 juin 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](mailto: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*

