



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 44
Juillet, Août et Septembre 2020.

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.



« Aux temps les plus forts de l'orage,
il y a toujours un oiseau pour nous rassurer.
C'est l'oiseau inconnu, il chante avant de s'envoler. »

René Char

Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

« CE LIEN QUI NE MEURT JAMAIS » de Lytta Basset

« Ne doutez pas de l'amour que vous avez donné. »

Lytta Basset est pasteur protestante et théologienne. Elle a écrit ce livre cinq ans après la mort, par suicide, de son fils Samuel. Bien que s'appuyant fréquemment sur sa lecture de l'évangile, ce témoignage peut rejoindre chacun d'entre nous, croyant ou non. Comme elle le dit « le chemin de vérité qui mène à une Vie plus forte que l'irréparable n'est pas l'apanage des croyants, pas même des adeptes de telle ou telle religion. Le clivage est ailleurs. Il dépend de l'orientation choisie : malgré ou à travers la mort de notre proche, désirons-nous ardemment aller vers ce qui vit ou décidons-nous d'étouffer ce désir en nous ? »

Lytta Basset alterne des fragments de son journal écrit au cours des deux ans qui ont suivi le décès de son fils avec ses réflexions quelques années plus tard. Ce témoignage sensible et fort montre le chemin parcouru par l'auteur pour aller vers un nouvel équilibre « dans le sable mouvant » de son quotidien. Ce livre peut nous éclairer, nous accompagner afin de « choisir la vie même dans les larmes ».

Ce livre est disponible à la bibliothèque de l'association.



Proposé par Bernadette, maman de Jeroen

« Personne ne peut me comprendre »

Après le suicide d'un proche, un sentiment douloureux de solitude s'installe peu à peu. Celui qui s'est suicidé reliait, parfois difficilement, à son réseau familial. Mais aussi ceux qui restent ont tendance à se replier sur eux-mêmes, à vivre isolément leur grand chagrin en famille, se coupant ainsi involontairement de la vie sociale. Les proches, les amis, les voisins peuvent hésiter à dire un mot, à faire un geste. Pourtant il est réconfortant de rencontrer de l'attention et de l'affection sans avoir à la demander. Tout est tellement difficile dans ces moments-là.

Extrait de « Vous êtes en deuil après un suicide »

Proposé par Martine, maman de Michaël

DEUIL PÉRINATAL



15 OCTOBRE JOURNÉE MONDIALE DU DEUIL PÉRINATAL

Le 15 octobre, c'est la journée mondiale de sensibilisation au deuil périnatal. Cette journée permet de mettre en lumière ces cas si particuliers des nourrissons morts juste avant la naissance ou immédiatement après leur naissance ou dans les semaines qui suivent leur naissance.

En Belgique, environ mille familles vivent chaque année le drame de perdre un bébé en cours de grossesse.

Lors d'une conférence, Bruno Fohn, psychologue et formateur au CHR de la Citadelle à Liège, nous a parlé de quelques aspects spécifiques de ce deuil.

- Les parents sont confrontés à un ordre contre-nature, face à des décisions lourdes de conséquences (décès planifiés, anticipés)
- Le temps d'attente des résultats médicaux peut être long et difficile à vivre.
- Il n'est pas aisé pour l'entourage d'avoir l'attitude qui convient : les futurs grands-parents sont confrontés à la peine de leurs enfants et à leur deuil propre.
- L'équipe hospitalière se trouve face à des situations difficiles à gérer (émotions intenses, inconnues, lors de l'annonce du diagnostic ou de la mort du bébé).

Pour les parents, il est très important de pouvoir concrétiser le décès de leur enfant, et pour cela, concrétiser son existence : photos, empreintes, prendre le bébé dans les bras, lui donner un nom...

Ces « souvenirs du bébé » permettent de matérialiser son existence, ils sont la preuve que le bébé était bien là et constituent la toute première étape de l'accès au chemin de deuil.

Avant on faisait en sorte que tout se passe très vite.

Aujourd'hui on s'est rendu compte de l'importance de prendre le temps, d'aller jusqu'au bout de la séparation avec l'enfant.

De cette manière les enfants décédés vont pouvoir garder une place (la plus juste et plus paisible possible) dans la famille. On peut parler de démarche préventive sur le futur des parents et de leur famille.

« La mort d'un tout petit, n'est pas une petite mort »
Docteur Maryse Dumoulin de l'hôpital Jeanne de Flandre à Lille.

Proposé par Martine, maman de Michaël

“ J’écris pour dire **Je t’aime**. Je crie parce que tu n’as pas crié, j’écris pour qu’on entende ce cri que tu n’as pas poussé en naissant – et pourquoi n’as-tu pas crié, Philippe, toi qui vivais si fort dans mes ténèbres? J’écris pour desserrer cette douleur d’amour, je t’aime, Philippe, je t’aime, je crie pour que tu cries, j’écris pour que tu vives. Ci-gît Philippe Mézières. Ce qu’aucune réalité ne pourra jamais faire, les mots le peuvent. Philippe est mort, vive Philippe. Pleurez, vous qui lisez, pleurez : que vos larmes le tirent du néant.”



Extrait de “PHILIPPE” de Camille LAURENS, Folio, 1995

Livre disponible à la bibliothèque de l’association

Proposé par Anne, Maman de Charles

L’Administration communale de Chaumont-Gistoux a répondu à un appel à projet lancé par la Région Wallonne afin d’aménager dans une partie du cimetière un espace réservé à l’inhumation ou à la dispersion des cendres des tout-petits.

Il y aura donc bientôt une « Parcelle aux Etoiles » dans le cimetière de Bonlez.

La commune a souhaité y installer, en son centre, l’oeuvre originale d’un artiste de Chaumont-Gistoux.

Le Collège a chargé la coordinatrice Virginie Stevens de constituer un jury afin de départager les candidats. Virginie, qui pour des raisons personnelles est très sensible au projet, a invité des membres du Collège communal, des personnes issues du monde artistique, notamment le directeur de l’Académie de Wavre, un fossoyeur de la commune...

Elle a également pris contact avec Apprivoiser son deuil et avec Parents Désenfantés, afin que nous puissions être en quelque sorte la voix des parents endeuillés. La Parcelle aux étoiles se veut aussi un lieu de recueillement pour les familles, après les cérémonies, il est très important que l’oeuvre choisie contribue à créer une atmosphère accueillante et réconfortante.

Le mercredi 17 juin j’ai donc représenté notre association dans ce jury. 4 artistes avaient proposé leurs oeuvres, et après moult discussions nous avons opté pour la proposition de Bernadette Dauvrin.

Au centre de l’espace de dispersion elle disposera plusieurs sphères, de différentes tailles, qu’elle appelle des astres. De forme ronde, douce, elles sont réalisées en grès émaillé. L’artiste nous a expliqué qu’elle posait une première couche d’émail uniforme, puis elle ajoute des cendres venues de différentes essences d’arbres. Ces cendres cuisent, se fondent dans la première couche en y apportant des touches de couleur. On ne sait pas, avant de sortir la pièce du four, quel résultat on va obtenir.

J’ai aimé cet aspect symbolique de l’oeuvre, j’y vois un parallèle avec notre vécu. La perte de notre enfant est une expérience terrible, cuisante, qui nous fait violence. Au cours du deuil une sorte d’alchimie se fait, nous nous transformons et nous nous découvrons différents, plus résilients que nous ne le pensions, plus centrés sur l’essentiel ou plus attentifs aux petites choses... aux autres... chacun à sa manière...

L’inauguration de cette belle oeuvre devrait en principe avoir lieu le 15 octobre, pour la journée mondiale du deuil périnatal.

Marie, maman de Gatien

Tu n'es pas loin, non
Je sais que tu m'entends
Il n'y a plus de temps maintenant
Plus de peur
Plus de séparation

Je tisse des pensées vers toi, dans cet ici où tu es

Et tous tes petits gestes
Ton visage quand tu ne sais pas que je te regarde
Ton dos quand tu t'éloignes après avoir dit au revoir
Ce nuage qui passait dans tes yeux, sans explications
Tes mains sur la table
Ta voix
Les repas partagés
Les silences
La peau
Les mots que tu prononçais
Tout ce que tu n'as jamais dit
Tout ce que nous savons de toi
Tout est là maintenant
Je prends tout et j'avance

Et je te laisse aller
Avec tout ce qui est
Et la douleur aussi est là
Mais ne t'inquiète pas
Nous ne sommes pas seuls

Il y a eu cette lumière sur le mur – et un voile d'ombre
Et la lumière à nouveau
Tous les détails nous viennent de toi

Un oiseau s'est posé sur le trottoir – c'était toi
Un enfant a ri
Et maintenant j'égrène tout ce qui nous appartient
Je fais la liste des bénédictions

Et maintenant tu ouvres un espace inconnu
Et je suis curieuse
De cet avenir qui nous attend maintenant que tu es devenu autre
Non tu ne seras jamais très loin

Ce qui nous séparait n'existe plus maintenant
Il n'y a plus que nous

Et maintenant tu nous relies
Nous qui restons ici pour un moment encore
Tu es entre nous – un fil solide qui nous empêche de tomber

Et nous avancerons
Avec toi
Avec tout ce qui est
Avec la douleur parfois
Mais avec cette chaleur aussi
Cette chaleur sous les larmes quand nous nous souviendrons de toi
De toi et de nous avec toi
Nous avancerons avec les détails
Le temps n'a plus d'importance
Avec chaque moment – tout est là maintenant
Et ce sera précieux de t'avoir connu

Je te laisse aller – sois en paix
Nous resterons là encore un moment
Nous veillerons
Nous guetterons les signes
Nous t'évoquerons et cela te fera revenir
A quelques pas de nous
Ne t'inquiète pas
Nous ne sommes pas seuls

Véronika Mabardi (Fleurs de funérailles)
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen





« Nos coeurs meurtris peuvent envelopper de paroles justes ce qui nous est arrivé. Nous comprenons que nous faisons partie de la grande humanité qui se déploie dans le monde et cherche sa vie. Nous, avec chacun son histoire singulière, nous pouvons nous inscrire dans quelque chose de plus vaste. Et nous sentons obscurément que c'est une liberté nouvelle qui nous vient. Celle de pouvoir porter notre peine comme on porte un enfant trop fatigué pour marcher. Un jour nous la regarderons partir loin de nous. Notre peine rejoindra toutes les peines du monde. »

Extrait de « Ceux qui partent » de Jeanne Benameur

Proposé par Catherine, maman de Simon



LE COIN DES LIVRES

“ Profanes ”

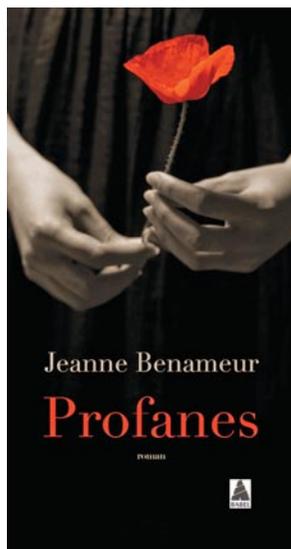
de Jeanne BENAMEUR, Actes Sud, Arles, 2013

“Le chagrin a été ma seule boussole si longtemps. Maintenant ils sont là, tous les quatre. C'est la seule carte du monde à laquelle je puisse me fier. Une carte, mouvante, vivante.”

A 90 ans, Octave LASSALLE, ancien chirurgien du coeur, organise le découpage de ses jours et de ses nuits en 4 temps, confiés à 4 “accompagnateurs” choisis avec soin. Chacun est porteur d'un élan de vie aussi fort que le sien, aussi fort retenu par des ombres et des blessures anciennes. Et chaque blessure est un écho... (Extrait de la 4^e de couverture). Ce roman m'a touchée par l'originalité du sujet, la sobriété de l'écriture, et la grande humanité qui s'en dégage. Comment la mort d'un enfant peut devenir supportable grâce au recours à l'expression artistique, aux rites anciens, et aux liens souterrains qui se tissent entre les êtres.

Anne Perrier, *Lettres perdues*

Anne, Maman de Charles



Qu'est ce que le deuil ?

deuil signe la rupture du lien avec l'être aimé. Cela entraîne *de facto* le processus de cicatrisation du lien coupé. C'est en cela que consiste le processus de deuil. C'est une incroyable intelligence qui sait exactement comment procéder pour cicatriser la blessure intérieure et préserver l'intégralité du psychisme.

L'intensité du deuil est proportionnelle au degré de l'attachement à la personne disparue.

Il n'existe pas de deuil type, de normes absolues, le deuil est une expérience unique pour chacun. Il n'est donc rien qui soit « anormal » dans ce qui est vécu.

Dans le cheminement solitaire du deuil, l'accompagnement par des proches, des associations ou encore des professionnels psy est capital. Il contribue à soulager la peine de la personne endeuillée et à faciliter un déroulement harmonieux du deuil.

Ce soutien l'aidera à entreprendre le « travail de deuil », une démarche volontaire indispensable pour accompagner le processus naturel de cicatrisation.

Se confronter avec authenticité aux émotions est ce qui va permettre de se libérer de leur étreinte. En acceptant peu à peu de se confronter à la violence de l'absence de l'être cher, la personne en deuil réapprend à rencontrer l'être aimé autrement. Elle construit un nouveau lien intérieur avec lui.

Il faudra du temps pour que la personne en deuil arrive au bout du tunnel mais elle y arrivera, c'est une certitude. Lentement elle sera en mesure de commencer à entrevoir un retour à la vie, de reconstruire harmonieusement son existence. Sans la présence de l'être aimé, mais en lien intime avec lui pour toujours.

Les émotions vécues pendant le deuil

Le deuil est un processus fondamentalement émotionnel. La personne endeuillée vit des émotions d'une rare intensité. La peur, la culpabilité, la colère, l'irritation, la révolte, le vécu dépressif... Ces émotions la prennent d'assaut avec force pendant des semaines, des mois, des années. Avec une durée, une puissance et un rythme uniques pour chacun.

Accepter et exprimer ses émotions est le plus sûr chemin pour cicatriser le lien émotionnel rompu avec l'être cher. L'écoute bienveillante d'un proche ou d'un aidant, ou l'écriture favoriseront l'expression de ces émotions.

Le deuil réactive les souffrances passées des ruptures, pertes et séparations vécues dans l'enfance et la vie d'adulte de la personne endeuillée. C'est toute son histoire personnelle qui constitue le prisme à travers lequel elle va percevoir et vivre son deuil.

Grâce à l'oeuvre conjointe du processus de deuil et du travail de deuil, la personne endeuillée va vivre une alchimie intérieure qui la transformera à jamais. Prendre soin d'elle-même avec patience et bienveillance est ce qui la conduira progressivement et assurément vers l'apaisement.

Extrait du site : <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/> supervisé par Christophe Fauré

Proposé par Catherin, maman de Simon



« Il arrive parfois de ressentir une présence invisible,
une autre présence, légère comme un souffle d'air.
qui murmure : « il n'y a pas de séparation ».
Visite réconfortante qui apaise la douleur. »

Danielle Colas-Idelman – extrait de « Vivre sans toi »
Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



« Après qu'importe !
Je vois du soleil sur le seuil de la porte
De quoi poser le pied pour un seul pas
Pour le second ?
Il est trop tôt, ne cherche pas. »

Poème de Marie Noël
Proposé par Catherine, maman de Simon

UN PETIT RECONFORT...

Dans cette rubrique, nous avons décidé de vous offrir un petit réconfort tout simple.

Aujourd'hui : **POTAGE SRI-LANKAIS**

Ingrédients : 50g de beurre ou margarine
30g de farine
2 cubes de bouillon de poule
500g tomates pelées, fraîches (bien mûres) ou en boîte
2 bananes pas très mûres (encore ± vertes)
1 petite cuiller à café de curry
Crème fraîche (p. ex. 150g, ou moins pour que ce soit plus léger)
Coriandre fraîche



Pour peler les tomates fraîches : les faire tremper quelques secondes dans l'eau bouillante et/ou lisser la peau avec un petit couteau avant de les peler.

Faire un roux blond avec le beurre (margarine) et la farine. Ajouter 1 litre d'eau, les cubes de bouillon, les tomates, les 2 bananes coupées en morceaux et le curry. Amener à ébullition et laisser cuire 10 minutes. Mixer et ajouter la crème fraîche. Garnir de feuilles de coriandre

Bon Appétit !

Proposé par Anne, Maman de Charles

» Ateliers Tournesol

En collaboration avec **Vivre son deuil et Parents Désenfantés**, les ateliers Tournesol accueillent tous les enfants (de 5 à 12 ans) touchés par un deuil (quel que soit le deuil) et leur proposent un cycle de 7 rencontres dans lesquelles ils pourront s'exprimer au travers d'activités créatives et ludiques et rencontrer d'autres enfants ayant un vécu similaire. Le prochain groupe démarre **ce 10 octobre 2020**.



A vos agendas:



» Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Cérroux-Mousty** : le samedi 21 novembre 2020 de 14h à 18h30'
Au 15b Rue du Culot à 1341 Cérroux-Mousty

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

- **A Charleroi** : les groupes reprennent en octobre 2020 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 27 novembre 2020 de 9h à 13h
« Espace Prémontrés » - Rue des Prémontrés, 40 à Liège

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

» Notre atelier bijoux

< Sur un fil >

a lieu 2 fois par mois, le lundi de 10h30' à 15h dans nos locaux

INFO : Anne-Marie Pierard : 0496 22 55 72

L'automne arrive...

***Nous vous souhaitons de
tourner sereinement la page de l'été et d'accueillir
toute la générosité de cette nouvelle saison :
le festival de couleurs dans les forêts,
les senteurs subtiles, le goût des noix...***



***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

RAPPEL : E-mail : parents.desenfantes.be@gmail.be • Tél. 010 24 59 24 ou 0489 44 82 23

Contact à Liège : parents.liege@gmail.com • Tél. 0471 43 24 85

Contacts à Charleroi : essor.hb@gmail.com • Tél. 0471 43 22 62



Parents désenfantés

a.s.b.l

Avec le soutien de



VILLE DE
WAVRE

