



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 38
Avril, mai et juin 2019.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés
15b Rue du Culot, 1341 Cérroux-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.



« Tout homme porte sur son dos l'obscurité
et serre dans ses bras la lumière. »

Lao Tseu

La mort tombe dans la vie
comme une pierre dans un étang :
d'abord, éclaboussures,
affolements dans les buissons,
battements d'ailes et fuites
en tout sens.
Ensuite, grands cercles sur l'eau,
de plus en plus larges.
Enfin le calme à nouveau,
mais pas du tout
le même silence qu'auparavant,
un silence, comment dire :
assourdissant.

Christian Bobin

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Cette douleur du deuil, contre laquelle nous
nous défendons de toutes les manières possibles,
finit par creuser un espace.
Un espace pour aimer, un espace pour partager.

Marie de Hennezel et Jean-Yves Leloup
(extrait du livre : L'art de mourir)
Proposé par Bernadette, maman de Jeroen



3 years ago, on angel's wings
My sweet Lina traveled afar.
Don't go, I said, please stay with me!
How will I know where you are?

Not a problem said God,
She'll always be there!
Look for the signs,
They are everywhere...

Your love is strong
Her soul is alive
Keep those memories in your heart
And she will always survive!

Poème de Nancy, maman de Lina



“NOS ETOILES ONT FILE”, ANNE-MARIE REVOL, STOCK, 2010

A la mort de ses deux petites filles en bas âge, Paloma et Pénélope, dans l'incendie qui a ravagé la maison de leurs grands-parents, la maman transcende le drame en écrivant un livre poignant, étalé sur 18 mois – jusqu'à ce qu'elle donne naissance à un petit garçon.

Ecrit sous forme de lettres à ses petites filles, qu'elle appelle de mille noms – mes chouquettes, mes impatientes, mes fraises des bois... – le livre est un déchirant chant d'amour, mêlant le désespoir, la colère, la rage de s'en sortir, la compassion et même l'autodérision...

“Lundi 17 octobre

Mes p'tites pommes à croquer,

Je suis dans la cuisine, en train de préparer le dîner, et j'entends votre père pleurer doucement sur le canapé.

Il vient de recevoir un message de son copain Cédric qui est papa pour la première fois depuis hier.

Il me dit entre deux sanglots que, depuis que vous êtes mortes, il n'est plus papa.

Lui. Quand je pense que, lorsque nous nous sommes rencontrés, il me soutenait qu'il ne voulait ni se marier, ni avoir d'enfants. Vous ne pouviez pas avoir un meilleur papa que... Papa. Je lui rappelle combien vous aimiez le regarder, le soir, monter les escaliers, par la fenêtre de votre chambre. Je lui dis que peu d'hommes savent, comme lui, repérer que leurs enfants ont de la fièvre sans même les toucher. Je lui jure qu'il sera toujours papa, que nous vous donnions des frères et soeurs ou pas. Papa est un métier qui ne s'oublie pas. Un titre de noblesse qui ne se perd pas...”

Anne, Maman de Charles

Poème que Josiane, maman endeuillée de ses trois fils,
Vincent, Olivier et Philippe
a reçu lors du décès de Philippe

Dans le prolongement de ton corps à offrir,
L'évanescence de ton dernier enfant s'étire.
Le lâcher te fait cruellement souffrir,
Le retenir reste ton ardent désir.
Pourtant tes bras doivent s'ouvrir
Et vers d'autres cieux, le laisser partir.
Ses frères sont là pour l'accueillir
Et, auréolés de bienveillance, le soutenir.
Dans ton amour infini et ton éternel souvenir
Restera gravé le chiffre « TROIS » allié aux verbes
REUNIR et CHERIR

Le 26 avril dernier, Benoît Favresse, accompagnateur et formateur en développement personnel, venait dialoguer avec nous au cours de la soirée d'échange organisée par Parents Désenfantés.

La voie du cœur

Benoît Favresse souhaite, au préalable, exprimer toute sa compassion auprès des personnes présentes parents, frères, soeurs, grands-parents, proches de l'enfant décédé.

Il voudrait partager avec nous, au cours de cette soirée, quelques réflexions/propositions pour trouver un peu de réconfort intérieurement. Il souhaite que chacun puisse y « prendre » ce qui fait écho en lui, un mot, une phrase, une notion...

Nul n'est jamais prêt à vivre une telle épreuve qui nous fait perdre tous nos repères existentiels. De surcroît chacun la vit, au delà des similitudes, de manière différente.

Quand un événement tragique arrive, le corps se rigidifie, l'esprit est saisi ; la première chose à faire est donc de tenter de récupérer sa propre notion d'existence, sa conscience, pour exister malgré tout.

Pour se retrouver, il y a lieu de reprendre contact avec soi et de redonner place à tous nos repères intérieurs. Trois éléments, en interaction permanente, sont présents

le Mental <-> les Émotions <-> le Physique

En ce qui concerne **le mental**, il est focalisé en permanence sur la situation. Donc récupérer son attention est primordial. Mais il y a quelques pièges notamment la culpabilité qui nous ronge. Pour en sortir, Benoît Favresse suggère de se centrer sur l'intention de bienveillance que nous avons eue pour notre enfant. Un autre piège est de ressasser sans cesse son passé avec des « si » ...Un autre élément est la difficulté de pouvoir être heureux car souffrir est une manière d'être « fidèle » au défunt. B. Favresse nous propose de remettre son attention dans le présent et de se mettre en lien avec son enfant, par exemple en lui dédiant nos activités.

Lors du décès, nos blessures émotionnelles resurgissent de manière intense, **les émotions** nous envahissent. Il convient de les exprimer le plus possible en thérapie, en famille, avec des amis ... mettre des mots, les écrire, les partager ... pour les libérer.

Au niveau de **notre corps physique**, il est amputé d'une partie de soi. Retrouver sa propre unité corporelle demande de prendre soin de soi, de se câliner...

Au centre de cela, se trouve **L'espace du cœur**, dont la fonction est d'aimer. L'amour pour notre enfant est toujours présent et profondément là. Parlez-lui, dites-lui ce que vous avez sur le cœur. Honorez ce que vous vivez et offrez-le-lui.

Chacun a son propre point de vue, ses croyances, ses convictions sur la vie et l'au-delà. Quelle que soit notre relation à ce qui est au-delà du visible, rien ne nous empêche de communiquer, de nous exprimer à notre enfant.

Au delà des « Pourquoi ? » sans fin, Benoît Favresse propose de mettre son attention sur ce que nous pouvons faire face à la situation présente.

Les attitudes porteuses de vie. Qu'est ce qui nous rend vivants ?

- Voir ce qui nous élève et ce qui nous rabaisse
- Nourrir le beau & le bon
- Ecouter de la Vie en soi
- Etre juste et cohérent
- Aimer toujours plus
- ...

Chaque jour et à chaque instant choisir ce que l'on en fait, et en sachant que toute transformation se construit dans le présent.

Au terme de cette conférence, la soirée s'est poursuivie aux travers de nombreux échanges et partages d'expériences, dans une atmosphère respectueuse du vécu du deuil de chacun.

Merci aux organisateurs et à Benoît Favresse.

Résumé proposé par Bernadette, maman de Jeroen



Entendre ton nom

Choisi pour toi par mon cœur
formé par mes lèvres
chuchoté, lorsque tu vins au monde
appelé sur tous les tons, tant de fois au cours de ta vie
hurlé enfin au-delà de cette frontière, la mort

Ton nom demeure
que je scrute le sol ou le ciel étoilé : il y est inscrit.
Ton nom reste
Entendre dire ton nom
est une douce musique
A mes oreilles.

Proposé par Catherine, maman de Simon



Dans le repli le plus secret de l'esprit de l'homme qui
croit que la mort mettra fin à sa conscience personnelle
et même à sa mémoire à tout jamais, dans ce repli
intime une ombre plane, à son insu peut-être,
une ombre vague se cache, l'ombre de l'ombre d'une incertitude,
et tandis qu'il se dit : « Il n'y a rien d'autre à faire
que de vivre cette vie fugitive, car il n'y en a pas d'autre ! »
en même temps il entend, dans ce repli très secret,
son propre doute lui murmurer : « Qui sait ?... »
Il n'est pas sûr d'entendre correctement, mais il entend.

De Même, dans quelque repli de l'âme du vrai croyant
qui a la foi en la vie future, une voix étouffée,
la voix du doute, murmure à l'oreille de son esprit : « Qui sait ?... »
Peut-être que ces voix ne sont pas plus fortes que
le bourdonnement des moustiques
lorsque le vent rugit dans les arbres de la forêt ;
c'est à peine si on perçoit ce bourdonnement,
et pourtant, au milieu de l'orage qui gronde, on l'entend.
Comment, sans ce doute, pourrions-nous vivre ?

Miguel de Unamuno

(extrait du : « sentiment tragique de la vie »)

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

HOMMES ET FEMMES FACE AU DEUIL

Regards croisés sur le chagrin

Nadine Beauthéac

Albain Michel

Lorsqu'il y a un deuil dans une famille, l'image d'Épinal voudrait que ses membres se rapprochent pour se soutenir, partager les souvenirs, affronter l'absence. Or, la réalité est souvent bien différente, hommes et femmes ont parfois du mal à se comprendre dans l'épreuve car ils expriment leur souffrance de manière différente.

Pour aborder ces variations émotionnelles dans un couple, l'auteur, Nadine Beauthéac, mêle à la fois analyses et témoignages d'endeuillés. Que disent-ils de leur vécu? Qu'ont-ils ressenti? Comment leur vie a-t-elle été marquée par la perte d'un proche?

En effet, face au deuil, les réactions de l'un et de l'autre sont si personnelles, parfois aux antipodes, que certaines incompréhensions peuvent surgir et elles sont d'autant plus douloureuses que chacun est à vif. Chacun souffre et a besoin de l'autre d'une manière encore plus intense qu'avant, mais chacun réagit avec son langage propre. Afin de sauvegarder les liens familiaux, la plupart des endeuillés se taisent mais accumulent une rancœur qui va bouleverser leurs relations. Maintenir la communication est cependant primordial tout autant pour le couple que pour la famille.

L'auteur aborde avec clarté et lucidité différentes situations pouvant attiser l'incompréhension entre les membres de la famille confrontée au deuil : Contenir ses émotions ou laisser couler ses larmes? Exprimer sa peine ou rester silencieux? Penser ou ressentir? Se projeter dans le futur ou être plutôt en lien avec le passé? Ce sont ces différences d'attitude qui peuvent être mal comprises et ajouter de la souffrance à la souffrance.

Quelques points relevés au cours de ma lecture:

Les femmes ont tendance à se sentir mieux en parlant de leur deuil avec d'autres. Les hommes, pour de nombreuses raisons ne voient pas toujours le partage du deuil comme particulièrement apaisant. Ils trouvent plus de réconfort dans des domaines où ils se sentent plus à l'aise, comme l'action, celle-ci pouvant apporter un sentiment de sécurité dans le bouleversement affectif qu'apporte la mort d'un proche.



Le deuil des hommes est souvent un deuil invisible et solitaire ce qui peut éveiller l'inquiétude du conjoint sur ce qui pourrait arriver de tous ces sentiments non exprimés, de cette impasse sur la parole intime.

Parfois la sexualité sépare les couples : la mort peut entraîner chez l'un une dés-orientation du plaisir de vivre tandis que chez l'autre le désir sexuel peut être une manière d'agir la perte, de se sentir vivant devant l'angoisse de la finitude humaine. « Le deuil ne nous a pas rapprochés. Au contraire, il nous aurait plutôt éloignés. Parce qu'il a brisé notre vie, parce qu'il nous a laissés, seul chacun dans son coin, aspiré par son propre vide »

Bernard Chambaz dans « Martin cet été »
... et les larmes.

Lorsqu'une femme est submergée par le chagrin, elle laisse facilement couler ses larmes alors que bien des hommes se cachent pour pleurer. Question d'héritage culturel, de rôles sociaux, de priorités différentes? Ni meilleures, ni pires, seulement différentes.

Mais la femme devant les yeux secs de son mari peut se sentir seule et abandonnée et se poser la question: « peut-on aimer sans pleurer? »

Oui, le deuil est long et douloureux, oui le deuil nous entraîne dans une crise de vie dans laquelle hommes et femmes peuvent se séparer s'ils n'arrivent pas à dépasser leurs incompréhensions émotionnelles. Oui le deuil est pour toujours mais il n'est jamais trop tard pour s'ouvrir aux différences émotionnelles de nos proches.

Ce livre apporte un éclairage sur ce que chacun, à sa façon, est en train de vivre, et une réflexion qui engage à mieux comprendre son propre chagrin et celui de ceux qui nous entourent, de façon à alléger le parcours de deuil et apporter un peu de réconfort.

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne

L'absence fait ressentir la présence.
Elle révèle combien on aimait sans le savoir.
On était lié à l'autre, plus qu'on ne le pense.
Le départ nous le fait ressentir.
Le travail du deuil le fait comprendre.
En rentrant dans l'absence, on découvre la vie qui se cache derrière.
Et l'on ne se contente pas simplement de dire :
« Ah ! Si j'avais su combien je t'aimais, je t'aurais aimé d'avantage ! »
On se dit que l'on ne refera pas la même erreur.
On vivra et on aimera. Avec une conscience que l'on n'a jamais eue.
Une conscience première et neuve ayant conscience
que tout est bien plus profond qu'on ne le pense et
qu'on ne le pensera peut-être jamais.
On le découvre dans le visage de ceux que l'on quitte.
Dans le souvenir de ces visages. Un souvenir qui, malgré l'absence,
mystérieusement, parce que la limite de nos vies
nous apprend la limite de cette vie,
nous laisse plus vivants que nous ne l'avons jamais été.

Bertrand Vergely
(extrait de « Petite philosophie des jours tristes »)

Proposé par Françoise, maman d'Adrienne



Quand le deuil nous rend méconnaissables...

“Etes-vous encore enceinte quand le bébé est mort ?

Voilà la question que je me pose en poussant mon fils sur une balançoire.(...)

Une femme glisse un enfant, plus âgé que le mien, sur la balançoire voisine. Je lui rends le sourire qu'elle m'adresse. Lorsqu'elle se redresse, j'aperçois la courbe distendue de son ventre et ses vêtements qui s'étirent pour le recouvrir. Huit mois, facile, peut-être même neuf. Dans un mois, elle aura un bébé, il sera sorti, en train de respirer.

La femme se place derrière la balançoire, et ce n'est qu'à ce moment-là, lorsqu'elle commence à pousser, que je remarque que d'autres enfants l'accompagnent, des jumeaux, derrière elle, dans une poussette double, et en voyant ce spectacle, en voyant que je suis entourée d'enfants, ses enfants, une telle bouffée de haine m'assaille que je suis obligée de me retourner, honteuse”.

Extrait de “I am, I am, I am – Dix-sept rencontres avec la mort”
de Maggie O' FARRELL, Belfond, 2019

Proposé par Anne, maman de Charles



ECHOS D'UNE AUTRE ASSOCIATION

L'ASBL "UN DEUIL A VIVRE" à Tournai

L'asbl tournaisienne "UN DEUIL A VIVRE" accueille les personnes endeuillées ainsi que leurs proches, en leur proposant plusieurs types de rencontres, régulières ou non, ainsi qu'une permanence téléphonique.



Les bénévoles de l'asbl proposent notamment des cafés-deuil mensuels.

"L'équipe est composée de bénévoles, encadrés et formés par des professionnels de l'écoute, mais aussi de psychologues qui soutiennent notre action, ainsi que la psychologue responsable du service des soins palliatifs de la plateforme qui accueille nos activités", explique Marie ALLARD, bénévole et animatrice des cafés-deuil de l'association, à côté d'une douzaine d'autres personnes.

Comme beaucoup d'autres de ses "collègues", d'ailleurs, Marie ALLARD est endeuillée par la perte de sa fille aînée, il y a une vingtaine d'années : "J'aurais bien aimé qu'une telle structure existe près de chez moi. Je suis bien placée pour savoir l'importance de ces rencontres entre des personnes qui vivent une souffrance dont elles ont du mal à parler ailleurs, que ce soit auprès de leurs proches ou à leur médecin. Alors que parler de sa souffrance et écouter les autres évoquer leur parcours, leur reconstruction, fait tant de bien. On se rend compte qu'on n'est pas seul face au manque de l'être cher. (...) Ecouter, parfois, suffit pour évacuer un peu de sa souffrance. Il n'y a pas de pression pour tourner la page et essayer d'oublier, chez nous. Au contraire, chacun doit accepter que la page est déchirée et ne se tournera plus. Mais avec son cheminement progressif, on finit par en écrire une nouvelle, et rebondir. Certains viennent une fois, d'autres sont présents presque toute l'année."

Outre les cafés-deuil, l'association propose également :

- une permanence téléphonique par une équipe spécialement formée;
- une rencontre annuelle autour d'un film, suivi d'un débat;
- une journée "Expressions Personnelles", où des personnes endeuillées témoignent et échangent autour de leurs passions artistiques (aquarelle, photo, danse...);
- des ateliers d'écriture.

Infos : 069/84 15 51
www.undeuilavivre.be

Extrait du Magazine "Profil" de Partenamut

< Balade • Balade • Balade >

➤ Ce dimanche 4 août 2019 à 14h.

Aura lieu la balade-rencontre suivie d'un goûter.

RENDEZ-VOUS à Parents Désenfantés
15b rue du Culot à 1341 Cérroux-Mousty

Date a retenir !

➤ L'atelier « Sur un fil » organise sa
Vente annuelle de bijoux réalisés artisanalement et
d'accessoires.

Le samedi 16 novembre de 10 à 18h.

Dans la salle du foyer St-Jean-Baptiste au
19, place de la Cure à 1300 Wavre

A vos agendas:



➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Céroux-Mousty** : le samedi 21 septembre 2019 de 14h à 18h30'
Au 15b Rue du Culot à 1341 Céroux-Mousty

CONTACT : 010 245 924 - 0489 44 82 23 - parentsdesenfantes@scarlet.be

- **A Charleroi** : le vendredi 13 septembre 2019 de 19h à 22h
A la cité Chapvepeyer, Bloc 400 à 6200 Châtelet

CONTACT : Hélène Battisti : 0471 43 22 62 - helenebattisti@msn.com

- **A Liège** : le samedi 14 septembre 2019 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'été arrive...
En l'honneur de nos enfants partis,
De l'amour qu'ils avaient pour la vie,
Laissons-nous toucher par la lumière,
Réchauffer par le soleil,
Porter par la douceur des jours.*



*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 : parentsdesenfantes@scarlet.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 : helenebattisti@msn.com • Tél. 0471 43 22 62



Parents désenfantés
a.s.b.l

Avec le soutien de

