



Belgique – België
P.P. - P.B.
1300 WAVRE CENTRE
BC31386



LE LIEN ...

Périodique trimestriel, N° 10
Janvier, février, mars 2012.

Bureau de dépôt: 1300 Wavre
P911155

Editeur responsable: Martine DONCK
Avenue René Gobert, 1180 Bruxelles

Expéditeur: Parents désenfantés
20, rue des Fontaines, 1300 WAVRE

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.



Au plus profond de l'âme
En dessous de la peine
En dessous de toutes les distractions de la vie
Se trouve un silence immense
Un océan infini de calme.
La propre paix débordante de la nature
Qui « pousse l'entendement ».
Ce que nous cherchons
Avec passion
Cà et là, au-dessus et en dehors
Nous le trouvons finalement
Au plus profond de nous-mêmes.

Rainer Maria Rilke

Proposé par Martine, maman de Michaël

Une étoile dans le ciel



Il y a toujours une étoile dans ton ciel.
Si tu sais regarder, si tu veux regarder,
Même au plus profond de la nuit,
Quand tout semble perdu,
Quand tu te crois abandonné,
Lève les yeux, regarde et avance.

Il y a toujours une étoile dans ton ciel,
Allez, rien n'est jamais fini,
Tout peut recommencer si tu le veux ;
Les possibles sont à portée de cœur,
Si tu sais garder l'espérance,
Lève les yeux, regarde et avance.

Il y a toujours une étoile dans ton ciel,
Bien sûr, de temps en temps, la nuit l'emporte,
Mais tu sais, ce n'est que pour un temps ;
Rien ne peut résister aux soleils à naître,
Tu verras, ils embraseront ta nuit de lumière,
Lève les yeux, regarde et avance.

Il y a toujours une étoile dans ton ciel,
Comme une invitation à te lever pour partir,
Comme un signe qui jamais ne se lasse.
Alors redresse-toi, tu n'es pas seul.
Regarde, elle est là, Celle que tu attendais.
Oui, il y aura toujours une étoile dans ton ciel.

Robert Riber

Proposé par Danièle, maman de France

Bonjour,

Au départ, j'avais dit que je ne dirais plus jamais ce mot « Bonjour »... Parce qu'aucun jour ne pourra plus jamais être bon. Alors je disais « Salut » et quand on me demandait « Comment vas-tu ? » Je répondais « Je fonctionne ». Oui parce qu'il n'y avait rien d'autre à répondre. Je n'allais pas, je n'allais nulle part. Toutes les issues étaient bouchées et inintéressantes. Alors je me contentais de fonctionner et c'était déjà là une grande et belle victoire. Un pas se mettait devant l'autre, ma respiration continuait à gonfler mes poumons, je mangeais, buvais, clignais des paupières... Tout fonctionnait, en apparence... Mais en-dedans c'était le cataclysme.

J'ai perdu ma fille le 04 mars 2010. Elle n'avait que 17 ans. Ce matin là, je me suis étonnée, qu'elle, si prompte à se lever pour aller aux cours, ne répondait pas à l'appel continu de son alarme GSM qui entonnait inlassablement « don't worry be happy ». J'ai voulu aller la faire lever... sa porte close m'a alertée... J'ai alors pris le double de la clé dans ma table de nuit et j'ai ouvert sa chambre pour la découvrir recroquevillée dans son lit. Ce n'est que quand je me suis approchée d'elle et ai vu qu'elle avait vomi que j'ai eu la certitude que c'était grave. (Non, on ne veut pas croire à ça... on ne l'admet pas... il faut être face à l'évidence pour finalement comprendre que...)

Ensuite, une succession d'événements en mode automatique... Poser les gestes d'urgence... être efficace tant que faire se peut... Mais trop tard... Ma fille, mon bébé... ma meilleure amie. Celle avec qui j'avais plaisir à tout faire. Celle qui me gâtait et que j'avais tant de bonheur à gâter... La complice de tous mes moments de vie, cet être dont j'étais totalement dépendante était mort.

Elle a pris des médicaments. Médicaments qu'elle stockait dans sa chambre depuis des mois... Je ne l'ai su que trop tard. Elle me les volait, un par un pour que je ne remarque rien et les gardait en prévision du jour où elle déciderait de faire le pas. Plus tard, j'ai trouvé des écrits où il apparaît qu'il s'agit là d'un choix réfléchi, préparé. Mais jamais, ni à moi, ni à ses amies, elle n'a laissé paraître ses funestes intentions.

Au contraire, c'était une jeune fille pleine de joie, pleine d'enthousiasme et de sympathie. Tout le monde se souvient principalement de son sourire à la Julia Roberts, de ses exubérances et de ses délires qui parfois rendaient fou. Bien entendu elle avait des problèmes d'ado... (Les disputes avec les copines, la sensation d'être la cinquième roue de la charrette, les peines de cœur) en plus des difficultés de la vie... (La perte prématurée de son papa, les difficultés relationnelles entre mon fils et moi,...).

Parfois, elle dévoilait un pan de son côté sombre. J'ai su qu'elle se mutilait et j'ai tenté de l'aider et de trouver soutien auprès d'un psychiatre qui a conclu la seule et unique

séance qu'il lui a accordée en lui disant qu'elle était une ado tout ce qu'il y avait de plus banal. Plusieurs fois, après cet épisode, elle m'a dit vouloir consulter un autre psy... J'ai pris RV avec la psychologue qui l'avait suivie après le décès de son papa mais elle ne voulait plus se confier à cette dame disant qu'elles avaient fait le tour du problème.

Alors que j'étais en attente d'un contact afin de fixer un autre rendez-vous... elle est passée à l'acte.

Bien sûr je m'en veux... Je m'en veux terriblement. Il ne peut pas en être autrement dans le cas d'un suicide. Tout devient sujet à culpabilisation. Ai-je posé les bons gestes au bon moment ? Ai-je réagi judicieusement face à telle ou telle situation? N'ai-je pas fait les mauvais choix ? Lui ai-je dit assez « je t'aime » ? Il n'y a pas une question remettant la faute sur moi qui ne m'a pas accablée. La froideur que je lui ai manifestée la veille de son suicide suite à un léger accroc n'a-t-il pas pris pour elle des proportions insupportables au point de décider partir ainsi ?...

Perdre un enfant c'est une catastrophe nucléaire. Ma fille était ma source d'énergie. Elle alimentait tout mon environnement en chaleur, en lumière, en tout... Elle était mon noyau atomique... En une fraction de seconde, cet univers a explosé. Tout autour était irradié d'une peine incommensurable. Tout autour était altéré à jamais et contaminé par un chagrin indescriptible. Le monde tout autour de ma fille a été atteint par cette catastrophe à des kilomètres à la ronde. Nous sommes nombreux à s'être retrouvés sans cette énergie qui régissait notre vie et de laquelle nous étions devenus totalement dépendants. Sans cette énergie... comment continuer à vivre ?

Et pourtant, l'instinct de survie de l'humain est quelque chose d'incroyablement puissant et même sans cette source, malgré l'horreur des événements, leur soudaineté et tout ce que cela implique de remise en question, de doutes, de souffrance et de culpabilité... on fonctionne toujours. Malgré notre volonté de rejoindre notre bébé, malgré cette impression de ne jamais pouvoir, ni même de vouloir, se relever de cette épreuve... Incroyablement et sans pourtant aucune volonté de le faire, on coule un sarcophage de plomb sur sa peine, pour protéger au maximum ceux qui restent des radiations de notre profond désespoir.

Puis un jour, alors que tout n'est que destruction et désolation en nous, une pousse, un germe, quelque chose de vivant apparaît. On se rend compte que la vie est toujours là. Ça peut prendre des mois, des années, ça peut paraître odieux, mais c'est là et ça nous gagne petit à petit...

Aujourd'hui, je souffre moins. Je souffre toujours bien entendu et chaque chose que je fais ou que j'éprouve est accompagnée d'une pensée pour mon enfant décédé

prématurément, tragiquement et de façon si inattendue. Mais je vis et je peux même dire maintenant que je vais !!!!

J'ai repris des études que j'ai réussies avec distinction. Pour moi, mais aussi pour ma fille qui ne s'est pas donné la chance de réussir les siennes alors qu'elle avait un avenir prometteur. Et je recherche maintenant activement un emploi pour aller vers une autre vie, une vie différente... mais une vie quand même (qu'il ne tient qu'à moi de rendre la moins pénible possible).

Cette vie est fondamentalement différente maintenant. Cette épreuve abominable a fait le vide de certaines personnes, en a approché d'autres. Cette situation effraye, fait fuir. Personne ne veut être confronté à ça et voir des proches (ou moins proches) vivre ce malheur. Cela nous renvoie au fait qu'aucun parent n'est à l'abri d'une telle tragédie. Mais on ne veut même pas y penser. Puis la peine met mal à l'aise... Dans cette société où tout (ou presque) est transmis par le plat d'un écran, les aspérités humaines gênent. Tout devrait être lisse pour ne pas déranger. On ne pleure plus, c'est indécent. Moi j'exige le droit de pleurer ma fille. Je revendique le droit d'avoir du relief. Certaines personnes le comprennent, d'autres pas.

Etre compris dans notre malheur est parfois peine perdue. Même moi, qui l'ai vécue, ne ressent plus ma peine passée de la même manière. Quand je relis mes écrits des moments les plus durs de mon deuil, je lis ça sans intégrer pleinement la charge de douleur que ça représente. Je suis déjà à 100 000 lieues de la douleur ressentie à ce moment là. Alors quelqu'un qui ne l'a pas vécue, comment pourrait-il comprendre ? Il peut juste nous entendre... être là. Et ça c'est déjà important !

Ma fille n'avait que 17 ans quand elle s'est suicidée; je m'en veux mais je remonte la pente ; j'en veux à certaines personnes mais je m'en défends en me disant que la haine et la rancœur que je peux éprouver envers d'hypothétiques responsables du suicide de ma fille ne me la ramèneront de toute façon pas. Et je m'en sors petit à petit... (Comme tout dépendant... un jour à la fois). J'interprète son geste comme étant un choix de voyage vers une destination inconnue qu'elle se réjouissait de faire et je tente au maximum de m'apporter des moments, si pas de bonheur, au moins de plaisir. Et parfois, à nouveau, j'y parviens.

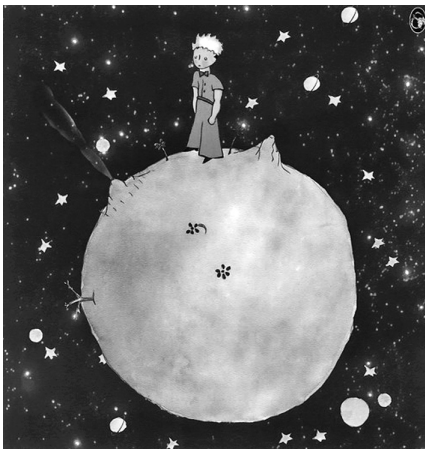
Muriel, maman de Samantha

L'enfant migrateur

Parents, vous qui êtes encore éblouis
Par ce météore passé dans votre ciel
Que s'apaise votre peine
Cet enfant aérien
Ne peut végéter dans nos prisons de souffrance.
A nos yeux il a disparu
Il s'en est allé
Comme le flot suit inexorablement son cours.
Mais pourtant son ombre vous hante toujours,
Il s'est glissé dans le sillon de votre mémoire
Et dans les méandres de votre cœur.
Votre vie s'élèvera,
Car elle est désormais accrochée à une étoile.
Cet enfant, dit migrateur
Alors qu'on le croira comme toute chose
Emporté dans le temps sans retour,
Brillera au zénith de votre ciel,
Illuminera vos jours,
Fera renaître sur la moue de vos lèvres
Le sourire de l'espoir.

Dr Jocelyn Demers

Proposé par Martine, maman de Michaël



« Parfois (comme hier, dans la cour de la bibliothèque nationale),
comment dire cette pensée fugitive comme un éclair,
que mam. n'est plus là à *jamais* ; une sorte d'aile noire (du définitif)
passe sur moi et me coupe le souffle ;
une douleur si aiguë qu'on dirait que pour survivre je dérive
aussitôt vers autre chose. »

Extrait de « Journal de deuil » de Roland Barthes

Proposé par Nicole, maman de Johnny



« On m'a dit: « Tu n'es que cendre et poussière »
On a oublié de me dire qu'il s'agissait de poussières d'étoiles »

Hubert Reeves

Proposé par Anne-Marie, maman de Jonathan

Yves

Dieu a décidé d'appeler un ange
Dans les cieux
Et c'est toi mon bébé
Pour y rejoindre tes êtres aimés

Lorsque tu es né
Dans mes bras on t'y a déposé
Toute la famille était comblée

Pendant 18 années
Nous avons essayé de te guider
Tout en étant notre fierté
Sur la route de la liberté

Comme un papillon tu t'es envolé
Sur mon cœur tu t'y es déposé
Pour me donner un baiser

Il a fallu que le destin
Sépare notre chemin
Il ne reste qu'un immense chagrin
Mais tu seras l'oiseau de nos jardins

Tes grands-parents étaient tes dieux
Pour eux tu resteras leur cadeau
Précieux
Comme tu le disais souvent ton frère
Traînait toujours dans tes guiboles
Pour lui tu étais son idole

Ta marraine était ton petit bonheur
Pour elle tu seras toujours son petit cœur
Pour toi j'étais ton plus beau présent
Pour moi tu représentais plus qu'une rivière de diamants
Tu étais mon enfant

Mais sache Yves que même de l'autre côté
Tu continueras à marcher près de nous
Pour l'éternité

C'est à Dieu que je t'ai confié
Si je n'ai pas été parfaite
Je te demande de me pardonner
Comme pour toi je vais essayer
De surmonter
Cet accident inexplicable
Qui a pris mon enfant
Jusqu'à la fin des temps
Je ne cesserai de t'aimer.

Maman

Murielle, maman d'Yves



Témoignage d'une maman qui, peu de temps après le décès de son fils, s'est fait voler son sac. Elle s'adresse à l'agresseur.

La photo

Tu cours dans la rue à perdre haleine ; tu ralentis tu sais qu'elle ne te rattrapera pas. Tu n'as pas hésité un seul instant ; tu fais ça tous les jours pour le « fun » car tu n'as besoin de rien. Tes parents ont fait de toi un « roi ». Ils t'ont soi-disant tout donné. Tu ne respectes rien.

Elle depuis un mois, dix-sept jours et dix-sept heures quarante-cinq minutes, elle est orpheline de son fils. Tu ne sais pas que dans le sac à main que tu lui as arraché c'est sa photo qu'elle pleure en premier. Tu ne sais pas ce qu'elle ressent, ce qui s'ajoute à l'état de stupeur dans lequel elle vit au quotidien. Le temps du deuil s'est étiré en une longue longueur d'heures où elle ne voit plus le temps passer. A peine est-elle levée que c'est déjà la nuit. Au moment du choc elle a cru mourir sur place même si les minutes qui passent battent au rythme de son cœur gelé. Ondes de choc jusque dans le bas-ventre. Elle reçoit de plein fouet le temps qui lui revient comme un boomerang.

Tu regardes la photo de ce jeune adulte souriant. Tu es frappé par la beauté de son regard. Ses yeux bleu azur regardent droit devant lui, ses yeux te regardent. Tu ne t'interroges pas. Tu es stupéfait de ne trouver qu'un peu de monnaie, une jolie petite boîte à médicaments émaillée avec finesse, deux cartes de banque inutilisables pour toi et un trousseau de cinq clés. Tu gardes la boîte à médicaments. Rageur tu balances le reste au-dessus de la clôture d'un terrain vague. Tu te dis qu'elle sera bien embêtée cette femme qui n'est même pas foutue d'avoir du blé sur elle. Son sac à main et le reste elle peut toujours le chercher. Tu tapes du pied sur une poubelle qui roule dans la rue et le bruit qu'elle fait résonne trop fort ; tu pars en sifflotant, les mains dans les poches, l'air satisfait.

Elle, elle pleure. Elle a l'impression de couler, de se noyer. Elle ne sait plus très bien qui elle est. Elle a l'impression de se vider de ce trop plein de chagrin. Les larmes coulent comme une source. Elle se rappelle les paroles d'une amie : « Pleure, les larmes sont des perles de guérison ».

Devant le policier arrivé sur les lieux avec ses collègues, elle pleure toujours. C'est entre deux sanglots qu'elle répond aux questions d'usage. Dans le combi, il lui demande ce qui lui a été dérobé. Elle pleure encore. « Oui madame pleurez cela vous fait du bien. »

Elle se reprend et d'une voix lente, une voix qui bascule tout à coup dans le déni des événements, elle énumère les quelques objets dérobés lors de l'agression, mais c'est la photo de son fils Jean-Luc qui est là présente devant elle. Cette photo qui s'agrandit jusqu'à la grandeur nature du fils dont elle ne parle pas.

Eliane, maman de Jean-Luc

En 2001, trois jours avant Pâques, mon frère est mort devant mes yeux. Mon propre frère. Il venait d'avoir trente ans. C'est moi qui ai annoncé la nouvelle à nos parents. Par téléphone : depuis l'Afghanistan.

Après ce jour qui imprègne tout mon être, qui transforme ma peau, mon sang, mon regard, une question tapie au fond de moi depuis l'enfance éclot soudain en pleine lumière. Il m'a été possible jusqu'alors de ne pas trop y prêter attention, embarqué dans le flot de l'existence, et puis soudain, après ce jour étrange, à chaque seconde je me mets à ressentir cette absolue nécessité d'une réponse. Ne pas l'obtenir devient une déchirure quotidienne. Que se passe-t-il après la mort ? Et cette question en appelle d'autres, tout autant décisives : pourquoi je vis, Et pourquoi je vais mourir ?

L'idée de poursuivre dans l'insouciance n'a plus aucun sens. Le monde a cessé d'être satisfaisant ? Les plaisirs de l'existence sont devenus creux et illusoire. Il manque l'essentiel à ce quotidien confortable. Même avec mes amis il manque trop souvent l'essentiel. Atroce déchirure que de vouloir apercevoir la vérité au fond des yeux de chaque femme, de chaque homme croisés, ne plus se contenter des mots, ne plus entendre ces phrases vides - irréductible soif d'absolu. Je cherche l'Homme et je trouve un spectacle. Où est cette flamme au fond de leurs yeux ? Où est l'espérance ? Nous vivons tous dans le déni et moi j'ai perdu mon indifférence. M'amuser, laisser passer le temps... j'en suis devenu incapable. Faire semblant que tout va bien, qu'on est éternellement jeune, que notre plaisir immédiat est le summum de l'épanouissement... c'est insensé !

Maintenant je sais que la mort est présente à mes côtés et j'ai décidé de la regarder dans les yeux. Il faut que je lui trouve une place dans ma vie.

Stéphane ALLIX, *La mort n'est pas une terre étrangère*
Livre disponible à la bibliothèque de l'association.

Proposé par Anne-Françoise, maman de Maxime

Les dates anniversaires

J'ai un profond respect des dates anniversaires
Ces portes que le Temps dispose autour de nous
Pour ouvrir un instant nos cœurs à ses mystères
Et permettre au passé de voyager vers nous.

Je suis toujours surpris par les coïncidences
Qui nous font un clin d'œil du fond de leur mémoire
En posant des bonheurs sur les journées d'absence
Et nous laissent à penser que rien n'est un hasard

Peut-être est-ce un moyen lorsqu'ils se manifestent
Pour ceux qui sont partis dans un autre univers
De nous tendre la main par l'amour qui nous reste
Pour nous aider parfois à franchir des frontières

Est-ce nous qui pouvons au travers de l'espace
Influencer ainsi la course des années ?
Ou serait-ce un lambeau de leur chagrin qui passe
En déposant des fleurs sur le calendrier ?

Il existe en tous cas dans les anniversaires
Une part de magie qui fait surgir d'ailleurs
Les visages ou les mots de ceux qui nous sont chers
Des êtres qui nous manquent et dorment dans nos cœurs

Ils sont là quelque part pour un instant fugace
Et dans les joies souvent qu'ils partagent avec nous
Se rendorment certains que rien n'a pris leur place
Et que leur souvenir nous est resté très doux

Sans amour notre vie n'est plus qu'un long voyage
Un train qui nous emporte à travers les années
Mais celui qui regarde un peu le paysage
Ouvre déjà son cœur pour une éternité

Au delà des paroles et de la bienveillance
Il existe des voies difficiles à cerner
Faites de souvenirs, d'amour et de silence
Et que bien des savants vous diront ignorer

Yves Duteil

Elles sont un privilège au cœur de la souffrance
Un baume pour les jours qu'on ne peut oublier
Qui pourraient avoir l'air d'être sans importance
Mais qui soignent des plaies difficiles à fermer

J'ai un profond respect des dates anniversaires
Ces portes que le Temps dispose autour de nous
Pour ouvrir quelquefois nos cœurs à ses mystères
Et permettre au passé de voyager vers nous

Pour ouvrir quelquefois nos cœurs à ses mystères
Et permettre au présent de nous sembler plus doux.

Proposé par Christine et Pierre, parents de Mathilde



Rencontre du 4 février

En ce jour d'hiver plus d'une trentaine de parents ont répondu présents à l'invitation.

C'est dans un partage chaleureux que quatre groupes ont échangé leur vécu.

Nous avons introduit la rencontre avec la symbolique de l'arbre qui a accueilli le prénom de chacun de nos enfants.



La petite Vague

C'est l'histoire d'une petite vague
qui va clapotant sur l'océan,
s'amusant comme une folle.

Heureuse dans le vent et le grand air,
jusqu'à ce qu'elle aperçoive les autres vagues
devant elle, qui s'écrasent contre le rivage.

Mon Dieu ! C'est affreux, dit la vague,
qu'est-ce qui va m'arriver ?

Ensuite arrive une autre vague.

Elle voit la mine sombre de la première vague et
lui demande : » Pourquoi as-tu l'air si triste ? »

La première vague répond :

« Tu ne comprends donc pas !

Nous allons toutes nous écraser !

Nous allons toutes disparaître !

C'est affreux. »

La deuxième vague lui dit :

« Non, c'est toi qui ne comprend pas.

Tu n'es pas une vague,

tu es une partie de l'océan. »

Texte lu lors de l'atelier **Tournesol**
Proposé par Catherine, maman de Simon

A vos agendas:

➤ Nos prochaines rencontres auront lieu:

- **A Wavre:** le samedi 2 juin de 14h à 18h30'
Au 20 rue des Fontaines - 1300 Wavre
- **A Charleroi:** les vendredis 11 mai et 8 juin de 19h à 21h30'
A « La casa Locale »
Cité Chapeveyer, Bloc 400 à 6200 Châtelet
Contact: Lucia Desimio: 071 38 93 60
- **A Liège:** le samedi 9 juin de 14h à 18h30'
A la « Maison du social »
rue Beeckman, 26 à Liège
Contact: Marie-Anne Hallet: 04 263 25 27

Les rencontres de deuil après suicide auront lieu aux mêmes dates et aux mêmes endroits dans un groupe distinct.

SOIREE D'ECHANGE LE 27 AVRIL 2012

Thème : « **Quand je pense à mon enfant, j'ai des remords, le sentiment de ne pas avoir tout dit, tout fait.** »

Soirée animée par **Ghislaine Longevial**, psychothérapeute animatrice à l'association « Apprivoiser l'absence » à Paris (association pour parents en deuil d'enfants).

➤ Notre atelier bijoux:

« **Sur un fil** » a lieu 2 fois par mois, le lundi de 10h30' à 15h à Wavre.
INFO: Anne-Marie Pierard: 010 22 50 56 ou Martine Donck: 02 366 41 11

La petite espérance

La petite espérance est là, au fond de ton cœur
Elle est le doux printemps qui surgit après l'hiver
Elle est ta bonne étoile qui scintille dans le ciel
Elle est le souffle du vent qui chasse les nuages
Elle est la goutte d'eau pure qui jaillit de la source
Le jeune bourgeon qui permet à l'arbre de reverdir.



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.

Annik, Dany, Danièle, Martine, Catherine

RAPPEL: Adresse e-mail: parentsdesenfantes@scarlet.be • Tél. 010 24 59 24
Contact à Liège: Marie-Anne Hallet • tél. 04 263 25 27 • parents.liege@gmail.com



Parents désenfantés
a.s.b.l