

LA LETTRE N°7

Apprivoiser l'Absence
octobre 2010



*Apprends à écrire tes blessures dans le sable
et à graver tes joies dans la pierre.*

auteur inconnu



21 rue des Malmaisons 75013 PARIS

Nouveau numéro: 07.86.38.10.65

Courriel : contact@apprivoiserlabsence.com

Site internet : <http://www.apprivoiserlabsence.com>

Editorial



Chers amis et chers parents,

Si certains sont parfois tristes après les vacances de retrouver l'automne et les soucis quotidiens, ce n'est pas mon cas. En effet, dimanche dernier, notre deuxième journée des parents m'a apporté, comme à tous ceux qui ont pu y participer, un grand rayon de soleil qui m'a fait chaud au cœur. Toute l'équipe d'Al'A était vraiment heureuse d'accueillir beaucoup de parents, et ceux-ci étaient heureux aussi de se retrouver pour partager ce moment d'amitié, d'échange et de réflexion ; tout ceci dans le respect des convictions laïques ou des croyances de chacun, car nous sommes une association non confessionnelle et indépendante.

L'amitié permet l'écoute et la disponibilité aux autres et ainsi à chacun d'entre vous de trouver au sein de notre association un chemin vers un futur moins douloureux en apprivoisant l'absence de vos enfants. Je tiens à remercier tous ceux, parents et animateurs, qui ont assuré le succès de cette journée et vous dire le plaisir que j'ai de pouvoir vous aider dans le fonctionnement de notre association.

Avec ma cordiale amitié

Jean-Yves PRIEST, Président

Diminue la douleur de la distance

Le gardien du temps me dit :

« Diminue la douleur de la distance. Travaille à cela tous les jours. »

J'ai pensé (il faisait nuit, j'étais fatigué, j'avais de la peine à ne pas m'endormir devant la flamme de la lampe) : « Diminue la douleur de la distance ! Qu'est-ce que cela peut bien signifier ? Il faudra que je demande au Chaman. »

Je l'ai interrogé sur le chemin du retour. Il a refusé de me donner la moindre explication. Il m'a dit : « Les mots ne sont que des lueurs, des signes. Ils sont les portes de la mémoire. Les choses derrière les mots, voilà ce qui est important. C'est en toi maintenant que tu dois chercher les réponses. »

Mais comment trouver ?

Un jour j'ai poussé la porte où était inscrit : « Diminue la douleur de la distance » et je suis entré dans une salle du palais de la mémoire. Il y avait partout des livres vivants. Entre mille autres livres vivants, j'ai choisis d'explorer la douleur de l'absence d'un être aimé. Il m'est aussitôt apparu que cette douleur était une maladie guérissable. Je me suis aventuré plus avant dans cette salle. Entre mille autres voix j'ai entendu ceci : « plutôt que de t'enfermer dans le chagrin ou l'indifférence, cultive les sensations que l'être aimé a laissées en toi, redonne vie, dans tes dedans, à la tendresse, à la douceur. Si tu revivifies ces instants de bonheur passés, si tu les aides à pousser, à s'épanouir, à envahir ton être, la distance peu à peu se réduira, la douleur, peu à peu, s'estompera. Tu peux recréer ce que l'oubli a usé ».

Je me suis émerveillé de ce pouvoir et de mes capacités à explorer cette vaste bibliothèque que j'avais en moi.

Henri Gougaud

Les sept plumes de l'aigle

Informations

Sur le site d'Apprivoiser l'Absence : www.apprivoiserlabsence.com

Vous pouvez :

- être informés de nos activités,
- télécharger l'enregistrement de la conférence-débat de Geneviève Jurgensen, interviewée par Annick Ernout, le jeudi 10 juin 2010,
- trouver des informations sur les conférences proposées par les autres associations d'accompagnement de deuil en Ile-de-France,
- consulter un choix de textes et de livres en rapport avec le deuil de l'enfant,
- lire des témoignages de parents endeuillés.

Un autre site à visiter : www.traverserledeuil.com

Pour comprendre le processus de deuil, aider un proche en deuil, visionner des témoignages ou obtenir des conseils bibliographiques.

Des groupes de marche et des cafés pour les personnes endeuillées

L'équipe du service d'accompagnement du deuil du Centre François-Xavier Bagnoud propose chaque mois à des personnes endeuillées de se retrouver, soit au cours d'une marche (environ une heure), soit autour d'un café.

Prochaines rencontres :

pour les groupes de marche : lundi 22 novembre à 14h30 au Bois de Vincennes, lundi 13 décembre à 14h30 au Parc André Citroën ;

pour les cafés deuil : mardi 2 novembre et mardi 7 décembre, de 18h à 19h30 au Vini Lounge, 48 rue du Montparnasse, 75014 Paris (métro Edgar Quinet).

Renseignements : 01 49 93 64 40

Conférence

« Le deuil des frères et sœurs »

jeudi 25 novembre 2010

à 20h

au Couvent des Franciscains, 7 rue Marie-Rose,
75014 PARIS (métro Alésia ou Porte d'Orléans)

“La souffrance des frères et sœurs est peu reconnue, souvent minimisée ou ignorée et vécue dans l'isolement et le silence. Mais ce décès, qui n'est pas dans l'ordre des choses, bouleverse tout l'équilibre de la famille. Il crée une maille manquante dans le tissu familial, qui se trouve fragilisé et blessé prématurément d'une manière insoupçonnée, parfois sur plusieurs décennies.

Le deuil d'un frère ou d'une sœur est spécifique, différent de celui d'un parent ou d'un autre membre de la famille.”

(Angela Triponel et Nathalie Hamza, introduction au livre « *Vivre sans toi* »)

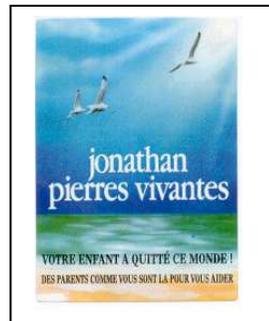
Apprivoiser l'Absence organise en collaboration avec **Jonathan Pierres Vivantes** une soirée avec François Dill, (psychologue et formateur au Centre François-Xavier Bagnoud), sur : **le deuil des frères et sœurs**.

La conférence sera suivie de la lecture de témoignages de frères et sœurs endeuillés et de la présentation du livre '*Vivre sans toi*' par Angela Triponel (responsable des frères et sœurs à *Jonathan Pierres Vivantes* et co-réalisatrice de ce livre).

A l'issue de cette rencontre, un verre de l'amitié permettra à ceux qui le souhaitent de se retrouver ou de faire connaissance.

Soirée ouverte à tous. Libre participation aux frais.

Renseignements : 01 30 71 08 38



Vie de l'association

Ile de France

Cette journée du 19 septembre

Nous nous retrouvons pour un moment particulier, dimanche 19 septembre, invités par l'association *Apprivoiser l'Absence*.

Chacun de nous a participé pendant un an, il y a plus ou moins longtemps, à un groupe de paroles entre parents, pour parler de sa souffrance, de sa panique, de cet éclatement de vie qui suit la mort de son enfant, pour déposer et recevoir le chagrin de l'autre.

J'ai ressenti pendant cette journée une unité, une force de ceux qui veulent essayer d'avancer comme ils le peuvent, mais avec courage.

Les témoignages de parents présents m'ont bouleversée : un père qui pense à un banc devant la tombe de son fils, pour être là et prendre un temps avec lui - la musique et la Bible comme liens entre une mère et son fils, que nous recevons comme une danse profonde et entraînante, où nos enfants sont tellement présents - un père qui chante l'amour, son enfant absent, pour un lien qui ne s'efface jamais. Puis le temps de la parole entre nous, pour cet échange entre rires et larmes, qui nous porte au-delà de cette journée et qui nous permet de partir, toujours aussi perdus mais pas totalement isolés.

Ce lien entre nous est celui qui peut accompagner cette vie qui est, ce chemin qui passe et que nous devons prendre. Le prendre les uns avec les autres nous permet peut être de le continuer.

Florence



La rivière qui devint nuage

La rivière descendait des montagnes, traversant vallées et plaines, franchissant rochers et marécages. Elle entendait, au fond d'elle-même, l'appel d'un pays lointain, et cette voix la tirait en avant.

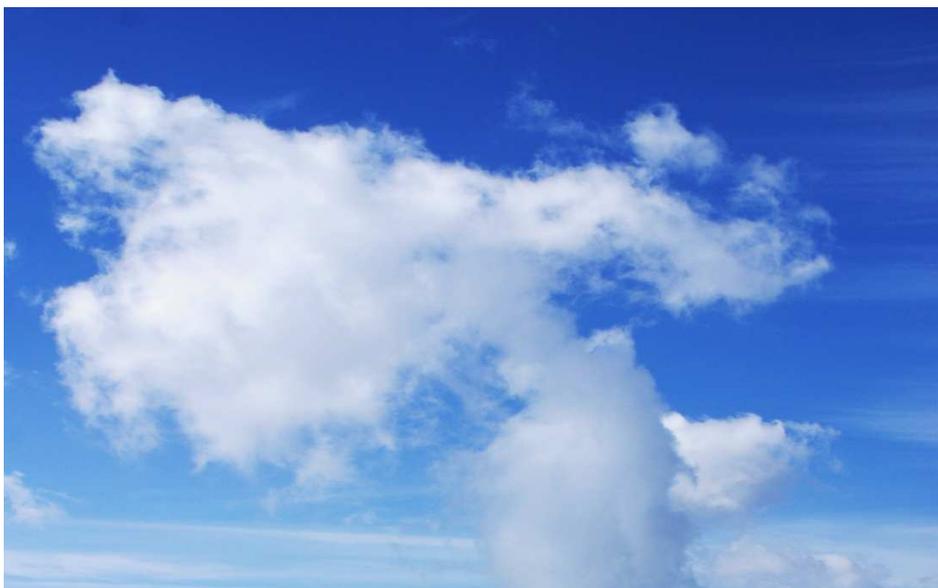
Un jour, elle arriva devant un désert.
Elle avança hardiment, mais ses eaux disparaissaient dans les sables.
Et elle comprit qu'elle ne pourrait jamais passer.

Elle restait là, angoissée, ne comprenant plus.
C'est alors qu'elle sentit le vent, tout près d'elle, qui murmurait :

*Je traverse le désert. Tu peux en faire autant...
Mais comment ? dit-elle. Dans le sable, je vais mourir !
Laisse-moi souffler sur toi, rivière mon amie.
Tu vas mourir aussi : mais pour devenir nuage !
Oublie ce que tu étais, laisse-toi transformer...
Avec moi tu traverseras le désert
et tu apporteras la vie, là-bas, à ceux qui ont besoin de toi...*

Conte oriental

(paru dans le bulletin JPV n° 193 du 26 août 2010)



Vie de l'association

Vannes



De gauche à droite : Dominique Davous, Angéla Triponel, Claire Disdero et Marthe Sébille

150 personnes étaient présentes à Vannes à la conférence « La mort d'un frère ou d'une sœur » organisée en partenariat avec Jonathan Pierres Vivantes. La réalisatrice Marthe Sébille nous a d'abord présenté son court métrage. Elle a voulu montrer, nous explique-t-elle, que « malgré le chagrin, il reste toujours une beauté quelque part, insoupçonnable, et qui avec le temps se révèle un jour ». La projection d'« Enez Ensa » permit l'expression d'émotions très fortes dans le public. Angéla Triponel, coordinatrice avec Nathalie Hamza du livre « Vivre sans toi » et responsable des groupes frères et sœurs à JPV, a ensuite évoqué la très grande souffrance et la solitude souvent oubliées de la fratrie en deuil. Son exposé, rythmé par des témoignages lus par Marion Catteau, était empreint de grande douceur et de bienveillance. Dominique Davous, auteure et animatrice à *Approvoiser l'Absence*, a permis tout au long de la conférence de créer des liens entre le film et le livre, entre les conférencières et le public. En conclusion, elle mit en évidence que « pour répondre aux besoins des enfants, il faut être capable d'entendre ».